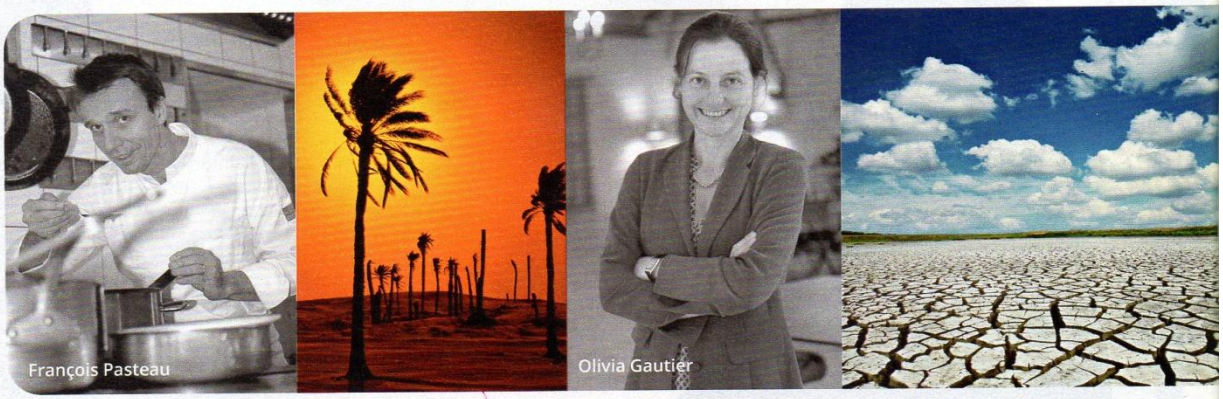


Les chefs *au secour*

Et si la lutte contre le changement climatique **commençait dans la cuisine ?** A quelques semaines de COP 21, la **plaisir gustatif et respect de l'environnement** et nous livren

Pour agir en faveur du climat, on peut rouler à vélo, isoler sa maison… Mais qui penserait à changer sa façon de cuisiner ? Pourtant, « la solution est dans l'assiette ! », affirme la Fondation GoodPlanet*. Et ça commence par le choix des produits. Mieux vaut ne pas abuser des steaks, car la production de 1 kg de bœuf émet autant de gaz à effet de serre qu'un trajet de 150 km en voiture. Pour nourrir les vaches, en effet, il a fallu souvent produire du soja, le transporter… Et puis, en ruminant, ces braves bêtes émettent du méthane, un gaz qui réchauffe fortement l'atmosphère. Pour le chef Alain Ducasse, qui soutient l'opération, « on peut faire un très bon dîner de haute gastronomie sans manger de viande ». Mais attention, si vous aimez les tomates, mieux vaut en consommer l'été, car cueillies sous serre chauffée en hiver, elles produisent vingt fois plus de gaz à effet de serre que leurs cousines qui poussent en plein champ.

Fruits et légumes superstars

Pour nous aider à changer nos habitudes, GoodPlanet promeut cent initiatives, dont celle de restaurateurs réunis au sein de l'association Bon pour le climat. Sur leur carte, ils privilégient surtout les produits locaux, de saison et végétaux, et font la part belle aux légumes et aux fruits, les protéines animales venant plutôt en accompagnement. On y découvre des variétés anciennes et le bon goût de desserts à base de céréales et de fruits. Chaque restaurateur propose au moins une entrée, un plat et un dessert « Bons pour le climat », identifiés par un logo. De quoi interpeller les clients et susciter une prise de conscience. Par leur démarche, ces chefs nous montrent le chemin vers une nouvelle forme d'alimentation. A chacun de voir s'il veut s'en inspirer dans sa propre cuisine.

** www.goodplanet.org/la-solution-est-dans-lassiette/le-guide/telecharger-le-livre.*

« Les végétaux d'abord ! »

Pour réduire l'empreinte carbone des plats, je favorise les végétaux : légumes, fruits, céréales, légumineuses. J'ai même inversé la présentation des plats sur la carte : j'inscris d'abord les légumes puis la viande ou le poisson. J'ai aussi installé un système de micro-filtrage de l'eau du réseau. Ça économise des centaines de bouteilles d'eau et l'énergie liée à la fabrication du plastique. Ça diminue aussi la manutention pour l'équipe. J'ai commencé à faire attention à l'environnement chez moi par de petits gestes, puis j'ai étendu cette démarche à mon restaurant. Je me suis penché sur la pêche durable, j'ai instauré la récupération des huiles usées, le recyclage des bouchons de liège et la récupération des biodéchets.

François Pasteau, chef de l'Epi Dupin (Paris 6e) et président de l'association Bon pour le climat.

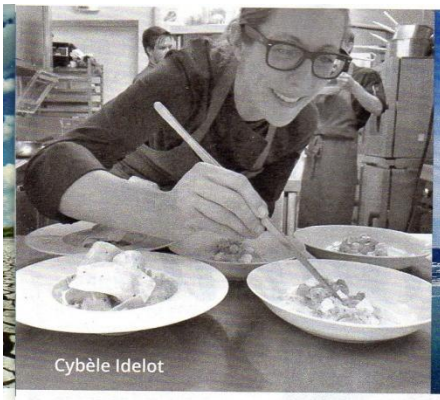
La recette de François Pasteau

*Tagliatelles de courgettes et carottes émulsion gingembre, pavé de mulet noir**

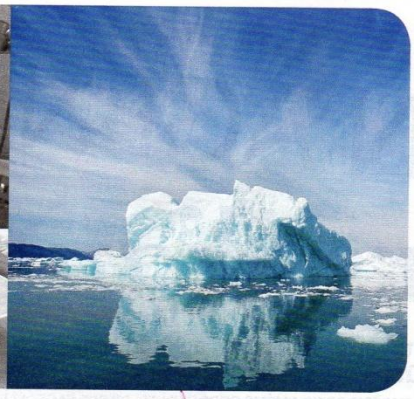
Pour 6 personnes : 6 pavés de mulet de 140 g chacun, 500 g de courgettes, 200 g de carottes, 40 g de gingembre confit, 10 cl d'huile d'olive, 40 cl de crème, 25 g de beurre, 1/4 l fumet de poisson.
Tailler de fines tranches de carottes et courgettes à la mandoline afin d'obtenir des tagliatelles.
Faire réduire de moitié le fumet de poisson et ajouter la brunoise de gingembre, puis la crème, faire bouillir, ajouter le beurre et réserver au bain-marie.
Mettre dans une poêle l'huile d'olive et les pavés côtés peau.
Pendant que le poisson finit de cuire, faire tomber les tagliatelles de légumes dans une casserole avec l'huile d'olive bien chaude. Les légumes doivent rester croquants. Emulsionner la sauce. Dresser.

Empreinte carbone
Pour une personne, la consommation de ce plat réalisé avec des produits locaux (sauf le poisson) équivaut à l'émission de 413 g de CO_2. A titre de comparaison, un steak de 140 g accompagné de frites équivaut à 5 kg de CO_2 !

** Toutes les recettes sont sur www.bonpourleclimat.org/les-recettes.*



Cybèle Idelot



s du climat

larande conférence sur le climat, des chefs montrent que l'on peut concilier neurs secrets. PAR CARINE MAYO

« On s'approvisionne dans un rayon de 60 kilomètres »

« Nous avons notre propre potager qui produit des tomates, des courges, des herbes, des fleurs comestibles. Ça met de la couleur dans les assiettes et donne du goût aux plats. Nous nous approvisionnons dans un rayon de 60 km, ce qui nous permet d'avoir des produits savoureux, à maturité. Il y a quelques années, nous avons participé à une expérimentation pour calculer les émissions de carbone liées au contenu de l'assiette. On s'est rendu compte de l'impact des produits laitiers et de la viande sur le climat. Nous avons depuis fait évoluer notre carte vers une offre plus végétale. Nous proposons aussi des cours de cuisine aux particuliers. On leur apprend à préparer le week-end des bases qui leur serviront toute la semaine. Une crème de potiron peut ainsi être transformée en soupe, en purée, en farce. On montre comment adapter les quantités à ses besoins, on explique qu'en couvrant les casseroles, on peut économiser de l'énergie. L'alimentation est l'un des domaines où l'on a le plus de pouvoir pour diminuer ses émissions de carbone.

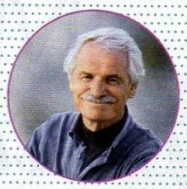
Olivia Gautier, directrice de l'hôtel-restaurant Les Orangeries à Lussac-Les-Châteaux (Vienne).

« Ma carte change selon ce que je trouve »

J'ai toujours été sensibilisée à l'écologie. Je suis originaire de San Francisco et j'ai été élevée en mangeant du bio. Les légumes, Les volailles, les fromages de chèvre, la moutarde et les produits laitiers viennent d'Ile-de-France. J'ai aussi développé une démarche antigaspillage. Avec les épluchures et les petits bouts de légumes qui ne servent pas, je fais des fonds. On peut également utiliser des tiges de fenouil coupées très fin dans une brunoise ou comme condiments. La carte change tous les jours en fonction de ce que je trouve. Ainsi, nous entrons dans la saison des courges et des légumes racines : les panais, les salsifis, les topinambours... Il existe de multiples façons de les cuisiner : rôtis, en purée, à la minute (passés rapidement à la poêle avec un peu d'eau) ou à la vapeur. Ça concentre les goûts tout en conservant les vitamines et les nutriments. Pour certaines personnes, c'est une révélation. Elles me disent qu'elles n'ont jamais goûté une carotte pareille ! Nous sommes comme des ambassadeurs des bons produits.

Cybèle Idelot, chef de La table de Cybèle à Boulogne-Billancourt (Hauts-de-Seine).

L'appel citoyen de GoodPlanet



« Cessons de penser que ce sont les politiques qui vont régler le problème ! »

La nourriture n'a plus de valeur aujourd'hui. Déguster de la viande, c'est quelque chose d'extraordinaire en Afrique, mais ici, on en mange tous les jours ! On est dans un monde de surconsommation. Je suis devenu végétarien, et il m'a fallu vingt ans pour y arriver. Sans aller jusque-là, on peut diminuer sa consommation de protéines animales. Un petit morceau de viande dans l'assiette suffit à donner du goût. Il faut travailler avec des agriculteurs qui font de bons produits, qui ont le respect de ce qui pousse, et arrêter de gaspiller. Le changement climatique est déjà là. Cessons de penser que c'est la COP21 et les politiques qui vont régler le problème. Le pouvoir, c'est nous qui l'avons. Je crois beaucoup à la responsabilité individuelle. Lorsqu'il fait 50 °C en Inde et au Pakistan, c'est facile de dire "je m'en fiche". Mais je peux décider aussi de faire partie des gens qui changent les choses, y compris par de petits gestes.

Yann Arthus-Bertrand, photographe, Pdt de la Fondation GoodPlanet.

THINKSTOCK/GETTY IMAGES (3); FELIX VIGNE CASTALIE A. MIQUEL