

SPÉCIAL COP 21

Les chefs mettent leur assiette au vert

Manifeste, label, concours, de grands cuisiniers prennent la défense de l'environnement. Interview du chef Olivier Roellinger.

consommation

Un pied dans les champs, l'autre sur le quai, prêt à prendre le large, c'est un cuisinier terrien et rêveur, passionné par le vivant. Vice-président de Relais & Châteaux, le chef multi-étoilé Olivier Roellinger a guidé, pour l'association, l'élaboration d'un manifeste tourné vers la défense de la biodiversité et le respect humain. En parallèle, le patron des Maisons de Bricourt a conçu avec Seaweb-Europe un concours en faveur de la pêche durable. Et il met sa notoriété au service de Bon pour le climat (voir p. 28). Ce chercheur incollable sur la conquête des mers et la route des épices explique ses engagements en faveur d'une cuisine respectueuse de la nature, et évoque le goût de l'autre, sans lequel les cuisines du monde perdraient leur identité et leur enchantement.

LA VIE. Vous défendez les produits locaux et de saison et vous êtes passionné par les épices du bout du monde... Comment cela s'articule-t-il ?

OLIVIER ROELLINGER. J'utilise plus de 120 épices dans ma cuisine. L'histoire des explorateurs me passionne, en effet. Ces voyageurs ont révélé qu'il existait d'autres cuisines. À la fin du XVII^e siècle, la vanille et le piment étaient ici, à Saint-Malo. C'était la mondialisation au meilleur sens du terme. Le sel est indispensable à la vie, mais pas le poivre, la cannelle et le clou de girofle... Pourtant, on les retrouve dans les tombes égyptiennes. Toutes les civilisations ont intégré dans leur cuisine des éléments venant de « l'autre », chargés de mystère. Toutes les cuisines sont métisses. Le Maroc utilise la cannelle du Sri Lanka. Le piment a été rapporté d'Amérique du Sud par les jésuites comme un ornement, mais un jour, les paysans italiens et basques se sont approprié cette épice, et puis elle a poursuivi sa route pour devenir la signature du goulash russe et de la cuisine indienne ! D'un côté, il y avait le missionnaire « intégriste » qui disait : « Hors de question que je mange la même chose que le sauvage » ou le colon des Antilles qui préférait faire venir la morue d'Atlantique Nord, plutôt que manger les poissons locaux. De l'autre, tous ceux qui ont accepté ce que l'autre mangeait et l'ont ramené chez

eux. Je suis le premier à privilégier les produits locaux, mais je me bats aussi contre l'extrémisme. N'enfermons pas la cuisine dans cette idée qu'il n'y aurait de bon que ce qui pousse chez soi. Une belle histoire de l'humanité se joue dans les échanges de nourriture. Si des marins ne s'étaient pas intéressés à l'ailleur, nous n'aurions pas de pommes de terre, de haricots, de tomates, de vanille ou de piment.

« BIEN MANGER NE DEMANDE PAS BEAUCOUP DE MOYENS. C'EST SURTOUT UNE AUTRE GESTION DES PRIORITÉS. »

À quoi sert le manifeste que vous avez publié avec Relais & Châteaux ?

O.R. L'association représente 520 établissements dans 64 pays. C'est un parlement, un genre d'Onu des artisans cuisiniers et hôteliers, de l'Inde à la Patagonie, du Nord canadien à Malte... La résonance avec la Cop 21 est intéressante : faire en sorte que les mêmes valeurs soient partagées par des cultures si différentes ne va pas de soi. Le manifeste nous engage à défendre la richesse des cuisines et des hospitalités du monde. À dialoguer avec les acteurs des filières agricoles et maritimes, pour la défense de la biodiversité. À rémunérer correctement les petits producteurs qui nous approvisionnent et à contribuer avec les autorités locales à des programmes de développement. Nos maisons doivent être des lieux de formation et d'exemplarité, sur la réduction du gaspillage, la gestion des déchets, etc. Et rien de cela ne peut exister sans le respect de l'humain. Si une plantation de café bio fait travailler des enfants, où est la cohérence ?

Comment fonctionne le concours Olivier Roellinger - Seaweb-Europe ?

O.R. Le candidat vient avec un poisson, nous expliquons pourquoi il l'a choisi et en quoi il est durable. Il présente une recette destinée à un chef étoilé, puis une autre à réaliser en 30 minutes à la maison. Je ne m'attendais pas à ce que ce concours rencontre un tel



OLIVIER ROELLINGER
 met sa notoriété
 de chef multi-étoilé
 au service de
 la pêche durable.

écho... En plus du lycée hôtelier de Dinard, avec lequel nous l'avons lancé et qui accueillera en 2016 des candidats allemands, autrichiens, belges, anglais, le même concours aura lieu en Suède pour les pays nordiques et baltes, en Pologne pour l'Europe de l'Est et en Espagne pour l'Europe du Sud. Les écoles de cuisine ne consacrent pas de cours aux enjeux environnementaux. Et tout à coup, cette proposition ramène la nouvelle génération à une sensibilité dont elle est de plus en plus imprégnée, mais qu'elle n'imaginait pas pouvoir appliquer à ce métier. Ce sont de vrais militants que nous avons devant nous !

La surpêche est un sujet sur lequel vous vous battez depuis longtemps...

O.R. Je suis né au milieu des pêcheurs, et je cuisine le poisson et les coquillages. Ce n'est pas le pêcheur de Cancale qui épuise les mers, mais les très gros bateaux à filets dérivants, sur des territoires cédés par des gouvernements peu scrupuleux de populations pauvres qui se retrouvent avec des mers vidées. Et puis, il y a l'élevage, qui n'a jamais permis de préserver les ressources naturelles. Pour faire 1 kg du plus vilain des saumons, il faut 4 kg de poisson sauvage. Aujourd'hui, on connaît son volailler ou son maraîcher, mais le circuit du poisson est plus mystérieux. La moitié des produits de la mer consommés le sont hors foyer : dans les restaurants ou les collectivités. Les cuisiniers sont donc les premiers prescripteurs, mais ils sont mal formés. Une fois réglée la question de la fraîcheur et du prix, qui demande si l'espèce est en danger ? Si la taille est respectée pour que le poisson se reproduise ? Qui s'enquiert du mode de pêche, de la saisonnalité ? Chez moi, je propose au printemps

du chinchard en tartare. En France, on le donne au chat... alors que pour les Japonais, c'est un des meilleurs qui soient ! En mangeant un poisson comme celui-là, on allège la pression sur les autres espèces reines de l'étalage et on protège son portefeuille.

Par où commencer si nous voulons changer nos habitudes, nos façons de consommer et de cuisiner ?

O.R. On ne mange pas de cerises du Chili à Noël. Pour le poisson, c'est au pêcheur, au poissonnier et au restaurateur de maîtriser la durabilité. Le consommateur, lui, doit savoir s'il peut leur faire confiance. Vouloir surnourrir l'Occident avec des protéines animales et que le reste de l'humanité s'aligne dessus engendre une pollution considérable... Il ne s'agit pas de devenir *vegan*. Simplement d'essayer de rééquilibrer. Le modèle d'élevage intensif est mort. Le consommateur doit revoir sa manière de consommer pour pouvoir dire aux éleveurs : « *Faites de la qualité, on en mangera moins souvent.* » Rapprochons-nous des circuits courts. Je milite pour des marchés de producteurs le samedi ou le dimanche après-midi ; en semaine une partie des consommateurs est exclue. Et le week-end, les travailleurs n'ont pas forcément envie de faire leurs courses au réveil. Il faut aussi étudier l'accessibilité des marchés, le succès des supermarchés, c'est le parking gratuit ! Bien manger ne demande pas nécessairement beaucoup de moyens. C'est surtout une autre gestion des priorités. Je suis optimiste quant à la prise de conscience. Mes engagements ne sont qu'une goutte d'eau dans le bec du colibri confronté au feu de forêt, cette image chère à Pierre Rabhi. Mais le colibri fait ce qu'il doit faire. Il refuse de renoncer ! ♡

INTERVIEW CONSTANCE DE BUOR



LES CHEFS METTENT LEUR ASSIETTE AU VERT

Avec l'association Bon pour le climat, des chefs nous donnent leurs bonnes idées pour des plats à la mode Cop 21.

Cuisiner « Bon pour le climat »

Ce sont des cuisiniers ou des passionnés, une équipe de « Terriens » bien décidée à mettre son grain de sel dans nos menus. Derrière ses fondateurs, le cuisinier François Pasteau et le journaliste Jean-Luc Fessard, spécialiste de cuisine durable, l'association Bon pour le climat veut allier plaisir et nécessité en défendant une cuisine savoureuse et respectueuse de la nature. L'idée : amener des acteurs du secteur de l'hôtellerie-restauration à réduire leurs émissions de gaz à effet de serre en utilisant des produits de saison (moins d'engrais et de dépense d'énergie qu'une culture sous serre), locaux (en achetant à moins de 200 km, on réduit le carburant et la pollution) et en proposant plus de végétaux et moins de viande ou de poisson (pour limiter les gaz émis par les animaux). Penser des plats composés de 2/3 de garniture et 1/3 de chair animale (et même 80 % de végétal et 20 % de viande quand celle-ci est rouge) et des desserts conçus avec 70 % de fruits, fruits secs et céréales : le changement auquel sont invités les cuisiniers est, pour certains, radical. « Nous n'exigeons pas que toute la carte

soit estampillée, précise Jean-Luc Fessard. En Île-de-France, par exemple, il n'est pas évident de se fournir auprès des producteurs qui n'ont pas les moyens de livrer comme en région. Mais les clients doivent avoir le choix d'un menu Bon pour le climat. Pour commencer, ça peut être une ou deux entrées, un ou deux plats et la même chose pour les desserts. »

À la veille de la Cop 21, les premières interventions de Bon pour le climat dans les écoles de cuisine reçoivent un excellent accueil de la jeune génération. Jusqu'ici, les adhérents de l'association qui reçoit le soutien de vice-présidents prestigieux comme Olivier Roellinger, étaient pour la plupart « des pionniers, déjà engagés dans les économies d'énergie, le traitement des biodéchets. Mais ils n'abordaient pas forcément le contenu de l'assiette », explique Jean-Luc Fessard. Par le bouche à oreille, Bon pour le climat commence à toucher des néophytes. « Notre vocation, c'est d'aider les restaurateurs et les consommateurs à se poser les bonnes questions », résume le secrétaire général.



FRANÇOIS PASTEAU

Sur la carte de l'épi Dupin, le restaurant de François Pasteau (Paris, VI^e), tous les plats commencent par une ribambelle de légumes, légumineuses, céréales. Ce n'est qu'en bout de ligne que le client tombe sur la viande ou le poisson dont seront agrémentés les végétaux. L'occasion pour le cuisinier, engagé sur la pêche durable, la méthanisation des déchets et dans le mouvement locavore, et à ses équipes d'expliquer le sens de leur engagement et leur façon de construire des assiettes riches en saveurs. Pour *La Vie*, le chef livre sept idées qui le guident en cuisine et vous aideront à marier gourmandise et responsabilité. ➤ C. de B.

S'ADAPTER AUX SURPRISES DE LA NATURE

La première semaine de novembre, au pavillon des producteurs de Rungis, j'ai trouvé des tomates vertes de plein champ. Je ne m'y attendais pas. La cuisine « bonne pour le climat », c'est aussi ça : s'adapter aux surprises de la nature. Quand je fais mes courses, je pars avec une liste, et je reviens souvent avec des produits en moins, d'autres en plus. Parce que le temps a fait des siennes ou que le maraîcher doit laisser le champ reposer... Encore un conseil : quand on achète local, les fruits et légumes viennent directement du champ ou du verger et n'ont pas connu le réfrigérateur. Sauf si vos fruits et légumes sont trop mûrs, évitez autant que possible de les garder au frigo et préférez l'air libre.

MANGER DES PRODUITS DE MEILLEURE QUALITÉ EN PLUS PETITE QUANTITÉ

Vous avez peur d'avoir faim si vous diminuez les quantités de viande ? Lorsqu'on compose une assiette avec des végétaux, des légumineuses et des céréales, on arrive facilement à satiété ! Même si on n'y a mis que 70 g de poisson. Il faut aussi savoir qu'avec des produits animaux de très bonne qualité, il y a moins de perte à la cuisson qu'avec des produits plus bas de gamme et un bien meilleur apport en protéines. Ce n'est pas un positionnement élitiste. Il s'agit d'acheter intelligemment et différemment. De privilégier les produits non transformés, plutôt que les plats cuisinés coûteux, source de gaspillage avant même d'arriver dans l'assiette.

CONSTRUIRE SON PLAT À PARTIR DES LÉGUMES

Pourquoi ne pas essayer de commencer par les légumes. Qu'est-ce qui vous tente au marché ? Quand vous aurez fait votre choix entre citrouille, panais, endive et chou rouge, vous pourrez décider ce qui l'accompagne le mieux : poisson blanc, volaille ou morceau de poitrine de porc. Les légumes sont une source infinie d'inspiration. Ils se prêtent à des mariages formidables. Et on a moins de chance de les rater qu'un poisson, par exemple ! Pour ne pas s'ennuyer et se sentir nourri, il ne faut pas hésiter à jouer avec les saveurs et les textures. On peut associer un légume croquant ou qui demande de mâcher, une purée ou mousseline et des graines ou légumineuses : chou de Pontoise poêlée minule aux noix fraîches, mousseline de panais et lentilles cuisinées, par exemple ! Et avec plusieurs légumes dans son assiette, on mange plus lentement pour profiter de chacun.

CARTOUCHE CUISINIERE (B) (C) LA VIE

FAIRE SES COURSES RÉGULIÈREMENT

Arrêtons de remplir nos réfrigérateurs une fois par semaine en y mettant des quantités industrielles. C'est ça qui occasionne les pertes : on remplit, on oublie, on jette. Il faut réapprendre à faire ses courses deux fois par semaine et acheter en petite quantité. Ce qui n'empêche pas de prévoir un plat qui fera deux jours. Ne pas avoir grand-chose chez soi oblige à être inventif ! Il y a de belles choses à faire avec les restes. Être bon pour le climat, ce n'est pas punitif !

CHIFFRER L'EMPREINTE CARBONE AVEC UN « ÉCO-CALCULATEUR »

L'association Bon pour le climat a mis en place un « éco-calculateur » pour chiffrer l'empreinte carbone de votre recette sur son site (www.bonpourleclimat.org). Jusqu'ici accessible aux adhérents (restaurateurs et particuliers), il est actuellement en accès libre. Faites le test ! Toutes les viandes et poissons n'ont pas la même empreinte. Il est intéressant d'observer quels sont les facteurs qui ont le plus d'impact.

EMPRUNTER LEURS BONNES IDÉES AUX RESTAURATEURS

Nous, restaurateurs, jouons un rôle pédagogique auprès des consommateurs. C'est pour cela que je donne volontiers mes recettes. Parfois un client me dit : « Votre poisson est délicieux, je ne le connaissais pas. La prochaine fois que je ferai du poisson, j'y penserai. » Cela me permet d'influencer en raison de quels critères de goût et de durabilité je l'ai choisi. C'est plus simple pour nous d'influencer les clients que pour le poissonnier puisqu'ils goûtent le résultat. Notez les ingrédients des plats qui vous ont plu... N'ajoutez pas peur de vous lancer.



CUISINER LE PRODUIT JUSQU'AU BOUT

Utilisons les produits jusqu'au bout. Si on les a payés un peu plus cher, c'est une façon de les rentabiliser. C'est aussi une façon de respecter les personnes qui les cultivent (si des gens y mettent du soin, ce n'est pas pour que nous en jetions la moitié à la poubelle). Et on peut même économiser du temps ! Car une bonne carotte n'a pas forcément besoin d'être épluchée, elle doit juste être brossée et lavée. Comme la peau du polimarron qui peut se manger ! On peut aussi garder les fanes des radis, des carottes ou des navets pour une soupe. Faire griller les pépins du polimarron pour les servir salés à l'apéritif.

Faire des tutes avec la peau grillée du poisson cuite au four entre deux plaques, pour apporter une touche décorative et croustillante à une assiette. Les tiges vertes du fenouil, on les confit pour les ajouter à une compote de pommes ou pour farcir des poines pochées à la réglisse. Il faut aussi penser à demander au poissonnier toutes les parties du poisson qu'il vous prépare. Il n'y a pas que les filets qui se mangent : les flancs cuits dans le lait, avec du thym et des aromates, servis froids avec des amandes grillées et des pommes poelées au curry font un très bon plat, une fois les filets mangés...