Lignes de vies
Octobre 2019 - N° 9
lignesdeviessra@gmail.com

Illustration : Patrick Mignon

Cuisiner

Fanny Pacreau - Anthropologue

De nombreuses élites culinaires se succèdent et rivalisent de créativité pour maintenir et renouveler la réputation de la cuisine française. Au fondement de cette gastronomie mais loin de sa sacralisation, une cuisine de tous les jours, extrêmement diverse sur le plan régional, se pratique. Elle s'inscrit plus ou moins en résistance à l'industrie agro-alimentaire.

En effet, la tentation d'être libéré de cette tâche récurrente qu'est la nécessité de cuisiner est particulièrement séduisante dans des journées bien chargées mais l'industrie a fait de l'aliment un objet de suspicion. En le proposant conditionné, ensaché sous vide, celui-ci s'est éloigné de son apparence originelle. Aussi, les aliments modernes sont-ils sommés d'afficher leur traçabilité. Le label bio vient garantir des modes de productions culturales et animales et les circuits courts connaissent un franc succès.

Bien que la cuisine industrielle fasse partie de notre quotidien, il est plus facile pour l'enquêtrice que je suis de faire discourir des particuliers sur une activité qu'ils affectionnent et qui fait appel à leur propre technicité. Ils ont ainsi nécessairement matière à dire. C'est pourquoi dans ce numéro dominent les témoignages des promoteurs d'une cuisine faite « par soi-même ». Mais bien que ce critère de réalisation les rassemble, la gamme de leurs motivations est particulièrement riche. Là où l'un s'essaye à rejouer des gestes et des valeurs traditionnelles, l'autre cherche et invente. Là où l'une tente d'échapper aux variations saisonnières grâce aux techniques de conservation, l'autre se libère des frontières géographiques en s'appropriant des nourritures étrangères.

la gamme de leurs motivations est particulièrement riche

Vous voilà donc invités à vous installer les pieds sous la table pour faire le tour du monde, déguster l'hiver les saveurs de l'été, manger du cru, du cuit, du salé, du sucré sans toujours trop d'égards pour l'ordre des mets fixé sous Louis XIV !

La cuisine pour passion

Catherine Prou, habitante de la Marne - F.P.

Lors de mon mariage, j'ai reçu deux livres de cuisine en cadeau. Ils m'ont servi à débuter dans la confection de plats car je n'avais jamais cuisiné avant. Quand nos enfants sont nés, nous n'avions pas de gros moyens. On faisait avec ce que l'on avait dans le jardin et dans la ferme. Je préparais également les desserts : gâteaux, entremets et yaourts. Nous étions ainsi sûrs de la qualité.

Courgettes du jardin,
La Marne, 2019 - ©Catherine Prou

Maintenant, je ne travaille plus. Comme je garde souvent mes petites filles, nous cuisinons ensemble (surtout des gâteaux au chocolat). Elles y prennent plaisir et moi également.

Les robots d'aujourd'hui sont très pratiques. En peu de temps, on peut préparer des verrines ou des rillettes plutôt que d'acheter des gâteaux apéritifs. Si l'on n'aime pas manger de bonnes choses, je suppose que l'on n'aime pas faire la cuisine. J'adore faire des gâteaux, comme cuisiner le poisson et les légumes. Par contre, je ne prépare jamais de champignons car j'ai très peur de l'empoisonnement !

Si l'on n'aime pas manger de bonnes choses, je suppose que l'on n'aime pas faire la cuisine

J'aime beaucoup faire des essais, que je fais goûter à mon mari, mes enfants ou à des amis. Je leur dis quelquefois qu'ils servent de « cobayes » !

Durant l'automne, notre jardin donne de très nombreuses courges butternut. J'essaie donc beaucoup de recettes et l'on ne s'en lasse pas ! Pour Noël, je réalise aussi des pâtes de fruits, des oranges confites ou encore des écorces au chocolat et des mendiants. Cela ne prend pas beaucoup de temps et j'ai le plaisir de les préparer et de les offrir.

Quand on reçoit des invités, je préfère préparer plutôt qu'acheter du « tout prêt ». Si on passe un peu de temps dans sa cuisine, c'est facile d'élaborer des recettes simples. Avec internet, on trouve plein d'exemples de préparations. Avant, il fallait chercher dans les livres ; c'était moins simple mais on n'avait pas d'autre choix et on réussissait quand même à faire des bons petits plats.

Butternut du jardin,
La Marne, 2019 - ©Catherine Prou

Rillettes de perdrix,
La Marne, 2019 - ©Catherine Prou

Lignes de vies - Communauté de communes Sud Retz Atlantique
Ont participé à ce numéro : Catherine Prou, Yvon Guillet, Roger Suet, Christiane Desverronnières, Maya Ritz, Claudine Renaudineau, Gisèle Guérin, Agnès Fronde, Claire et Maurice Baril, André Linard (relecture) - **Rédactrice en chef** : Fanny Pacreau / **Conseillère à la rédaction** : Martine Brosseau / **Infographie** : c.com'chat - Patrick Mignon / **Impression** : Parenthèses
Directeur de publication : Claude Naud - **Responsable administrative** : Martine Brosseau / Imprimé en 13 500 exemplaires / **ISSN** : 2060S - 8022
Communauté de Communes Sud Retz Atlantique

Des échanges culinaires franco-espagnols

Yvon Guillet, habitant de Corcoué-sur-Logne - F.P.

J'ai toujours été intéressé par la cuisine traditionnelle : travailler le cochon à l'ancienne, faire des pâtés de lapin... J'ai également planté des arbres pour faire des conserves de fruits : pommes en compote, poires en bocaux et mirabelles. Pendant trois années, j'ai suivi des cours de cuisine avec un chef. J'étais le seul homme. L'intérêt de ces cours, c'est d'apprendre la présentation en plus de la recette en elle-même. Ce que j'apprécie quand je cuisine, c'est le travail du produit et de voir le sourire des gens quand on amène le plat sur la table !

Nos rencontres offrent l'occasion d'échanger des recettes

En 2002, je me suis impliqué dans le jumelage avec une commune de Galice (Espagne). Le fait d'héberger des habitants d'As Neves et d'être logés par eux en retour a une incidence sur le choix des repas. Quand nous allons là-bas, Maria, notre hôte, nous fait à manger « local ». En retour, nous essayons de concevoir quelque chose qui soit assez marqué au niveau du terroir. Nous nous appuyons sur plusieurs influences comme la gastronomie du Nord-Vendée avec le jambon vendéen aux mogettes ou encore celle du littoral avec les poissons de mer. Les Espagnols que nous recevons apprécient beaucoup le beurre blanc. Le fait est qu'ils n'utilisent pas le beurre mais l'huile d'olive. Au besoin, il nous arrive d'élargir à la cuisine française. D'ailleurs, nous structurons le repas à la française avec une entrée, un plat, le fromage et enfin le dessert car ce n'est pas quelque chose de systématique chez eux.

Nos rencontres offrent l'occasion d'échanger des recettes. Nous avons découvert les tapas que nous faisons beaucoup maintenant. Nous avons également apprécié leur pâte de coings appelée membrillo qui accompagne généralement du fromage de brebis, leurs tortillas ou encore leur manière de cuisiner la lamproie : séchée, fumée, coupée en fines tranches avec de l'œuf dur. Il nous arrive de cuisiner certains plats issus de leur gastronomie. L'autre jour, j'ai préparé des empanadas : vous prenez une pâte feuilletée et puis vous enfermez dedans vos ognons frits et de la viande hachée, comme dans un chausson aux pommes !

La lamproie à l'oeuf dur,
un plat typique qui demande beaucoup de travail
et qui est assez onéreux, 2012, As Neves ©Yvon

À la rencontre de la cuisine asiatique

Roger Suet, habitant de Legé - F.P.

Il n'y a rien qui ne me fait plus plaisir que d'inviter ma famille ou mes amis pour un repas. S'ils me disent que c'est bon, c'est une superbe récompense parce que tu y as passé du temps, tu y as mis du cœur ! Pour moi, la cuisine c'est convivial. C'est un moment de partage. Cuisiner, ce n'est pas une contrainte parce que j'aime ça et que j'ai du temps à y consacrer. Je n'achète donc aucun plat cuisiné ou de conserves : c'est plein de conservateurs, de colorants, de saloperies. Je ne suis pas pour ce type de cuisine.

Roger Suet et la cuisson au wok, Legé, 2019 ©Fanny Pacreau

Ce qui me plaît aussi, c'est de mélanger cuisine française et cuisine asiatique

Je me suis mis à la cuisine chinoise depuis une dizaine d'années. Légumes ou viande : tout est saisi. Il n'y a rien de cuit à cœur. Les légumes que tu fais sauter restent craquants et gardent leurs propriétés. L'idéal c'est de les manger crus ! Il va falloir que je me penche sur la cuisine japonaise. Je trouve cela excellent, bien moins gras, raffiné et il y a beaucoup d'aliments, comme les poissons, qui sont consommés crus. Ce qui me plaît aussi, c'est de mélanger cuisine française et cuisine asiatique.

Si tu n'as pas les bons outils, tu ne feras pas du bon boulot. Si tu n'as pas les bons produits, c'est pareil ! Les couteaux sont très importants pour moi car j'ai besoin de trancher comme il faut. J'essaie aussi de soigner la présentation, même quand je cuisine pour moi. Si tu ne prends pas le temps de faire les choses bien comme il le faut, tu vas avoir des manies qui vont être difficiles à corriger ensuite. Le jour où tu vas recevoir des gens, tu n'auras pas le coup de main qui convient.

J'aime bien comprendre les choses. Pourquoi cela va coller à tel endroit au moment du pliage des rouleaux de printemps ? Qu'est-ce que j'ai fait pour que ça ne se passe pas bien ? J'échange beaucoup avec mon fils Théo qui suit une formation dans la cuisine. Ma fille Amélie a suivi le même parcours que lui. À Noël, ils se sont chargés du repas : c'était génial !

La magie en cuisine

Rédigé par Maya Ritz, habitante de Villeneuve-en-Retz

Les sens en éveil, les papilles qui frétillent, l'appétit qui arrive... Mais quel est le secret d'un bon repas ? Pour cuisiner, il ne suffit pas de disposer d'une recette - c'est même accessoire. En revanche, il est essentiel d'avoir envie. Envie de cuisiner, certes, mais aussi de manger, d'aimer la nourriture que je vais travailler et honorer.

Maya préparant déjà une jolie assiette, 1987 ©coll. Maya Ritz

Par repas, ici, j'entends un repas du quotidien, qui n'a a priori rien d'exceptionnel. Mais que je vais rendre exceptionnel juste avec quelques ingrédients et par la façon dont je le travaille, le retouche.

Tout d'abord, l'amour que j'apporte dans la préparation de mon plat, c'est ça le premier ingrédient magique. Sans cela, inutile de commencer. Ensuite vient la stimulation des sens. Un plat doit être beau pour les yeux, bon pour le nez et de fait, donner envie à tous mes sens d'y goûter. Je prépare cela, avec des épices, des herbes, des associations de goûts, de couleurs et de textures.

Un temps pour me reconnecter, me ressourcer, tout en faisant pour les autres.

Nul besoin de recette, juste de l'intuition. Un temps pour me reconnecter, me ressourcer, tout en faisant pour les autres.

Il existe mille et une manières de cuisiner ce que j'ai dans mon frigo. Prenons par exemple un poivron vert, de l'emmental, du jambon cru, de la salade verte et des pâtes de la veille. Qu'en faire ? De nombreuses possibilités s'offrent à moi. Je farcis le poivron avec de l'emmental et je le mets au four ; je fais sauter les pâtes et le jambon cru dans une poêle et je dispose tout cela dans l'assiette, puis je décore avec de la salade verte et le tour est joué. Mais je peux aussi confectionner un gratin avec tout cela. L'important est d'imaginer le goût et la texture dont j'ai envie. Le reste suivra.

Tout le monde peut devenir magicien et magicienne...

Bien sûr, je regarde des livres de recettes et des magazines, mais j'observe aussi la nature, les couleurs, les sons pour continuer à nourrir mon imaginaire.

L'essentiel à mes yeux est de prendre du plaisir.

Retour de marché, 2018 ©Maya Ritz

Salade fraîcheur, 2018 ©Maya Ritz

Conserves et confitures

Christiane Desverronnières, habitante de Paulx - F.P.

Quand j'étais enfant, nous avions des fruits dans le jardin. On préparait de la confiture, de la compote. C'est maman qui m'a appris comment les réaliser. À l'époque, les congélateurs n'existaient pas donc nous faisions des bocaux de légumes, de tomates et des fruits au sirop. J'avais le droit d'équeuter les haricots verts et d'égrainer les petits pois. Ma maman nous a habitués au « fait maison ». Nous avons apprécié et nous continuons !

La réserve de Christiane, Paulx, 2019 ©Fanny Pacreau

Faire ses conserves, c'est savoir ce que l'on mange

Quand quelqu'un arrive à l'improviste et que l'on n'a pas eu le temps de préparer quelque chose, on ouvre le bocal et c'est prêt ! Faire ses conserves, c'est savoir ce que l'on mange. Je sais ce qu'il y a dedans. Je prépare aussi des coulis de fruits. Je suis gourmande et j'aime tout ce qui est sucré. J'ai plus de plaisir à faire les confitures. On a toujours plus de plaisir, je pense, à faire ce que l'on aime. En légumes, avec le congélateur, je prépare seulement des bocaux de courgettes au curry, de ratatouille et d'haricots verts ou encore du coulis et du jus de tomates.

L'été, entre les confitures et les bocaux, cela représente beaucoup de travail sur un temps court mais ça me libère d'autant par la suite. Pour les confitures, je commence par les fraises qui sont les premières arrivées. Après, ce sont les gelées de groseilles, de framboises, la confiture d'abricots, la gelée de raisin. Comme pour les compotes et les coulis, j'utilise les fruits les plus abimés et je réserve les plus beaux pour en faire des fruits au sirop.

Les pâtés, j'en fais toute l'année. Les chasseurs nous rapportent du gibier que j'utilise. Et puis, j'élève mes poulets donc je prépare des pâtés de foies de volaille. Et bien sûr, je n'oublie pas de mettre en pots des cornichons pour accompagner mes pâtés ! Mon débarras c'est ma réserve hivernale. J'entrepose dans les étagères. Je range mes pots par année. En campagne, avec les récoltes du jardin qu'il serait dommage de laisser perdre, j'apprécie d'avoir mes petites provisions.

La restauration scolaire : enfants accompagnés et acteurs

Parole d'élu

Claudine Renaudineau (adjointe accueil périscolaire), Gisèle Guérin (conseillère déléguée à l'éducation), Agnès Fronde (responsable du service enfance et jeunesse), Marie-Paule Grias (adjointe enfance, jeunesse et scolarité)

Notre particularité sur Machecoul/Saint-Même est d'avoir recours à deux prestataires distincts pour assurer la restauration scolaire. Avant la fusion des deux communes, il en existait un par collectivité. Nous souhaiterions toutefois simplifier la gestion en confiant le service à une seule et unique entreprise. Ce serait également l'occasion d'harmoniser les pratiques en excluant les repas en liaison froide ou chaude au profit d'une cuisine élaborée sur place.

la cuisine sur place génère beaucoup moins de déchets

Nous avons en effet pu constater qu'avec ce type de restauration, le cuisinier est en relation de proximité avec les enfants et est observateur de ce qui se passe dans leurs assiettes. Notre chef cuisinier Vanessa Zara est à l'écoute des enfants et de leurs goûts. Elle réajuste, propose, adapte et innove pour les amener à goûter de tout. Il en reste moins dans les assiettes ! Catherine Masson, agent de restauration, l'accompagne. Dès le matin, elle réalise les préparations froides. De manière générale, la cuisine sur place génère beaucoup moins de déchets. C'est reconnu. Notre restaurant était déjà en dessous de la moyenne nationale au niveau du gaspillage alimentaire mais il est toujours possible de mieux faire.

Actuellement, la proportion d'aliments biologiques est de 15 % mais notre objectif est d'atteindre les 20 %. Lorsque Catherine récupère les carottes, certaines sont toutes biscornues. De fait, elle met parfois plus de temps à les éplucher que celles produites à échelle industrielle, parfaitement calibrées, mais moins bonnes pour la santé. Nous souhaitons également poursuivre et développer le travail avec les producteurs locaux.

À partir du mois de novembre, la loi contraint les collectivités à proposer un repas végétarien par semaine. Cela répond à une partie des souhaits concernant les menus spéciaux, mais il n'est pas possible de s'adapter à tous les cas de figure. Dans la mesure où elles font l'objet d'un projet d'accueil individualisé, les allergies alimentaires sont nécessairement prises en compte.

L'equipe de restauration, Machecoul, 2019 - ©Ville de Machecoul

Le restaurant scolaire, Machecoul, 2019 - ©Ville de Machecoul

Patrimoine naturel

Fricassée de champignons

Claire & Maurice Baril, habitants de Saint-Etienne-de-Mer-Morte - F.P.

Chez Claire et Maurice Baril, âgés respectivement de 99 et 95 ans, on n'allait pas chercher les champignons « exprès ». En semaine, si ceux-ci étaient trouvés en nombre suffisant, bien sûr, ils étaient ramassés. Sinon, le temps libre de leurs enfants était mis à profit pour une prospection dans les prés. C'était plutôt le dimanche matin après la messe. Une fois la cueillette terminée, vers 11 h, les champignons étaient préparés. La fricassée constituait un véritable plat. Elle n'était pas qu'un simple accompagnement. Considérés comme lourds à digérer, les champignons étaient consommés exclusivement le midi même, jamais le soir.

Maurice explique que sa recette de rosés (*Agaricus campestris* ou agaric champêtre) n'était pas très « coûteuse ». Après avoir enlevé la peau et coupé le pied, il les faisait bouillir un peu. Ensuite, il ajoutait une cuillerée de crème ainsi qu'un peu de sel et de poivre. Claire, quant à elle, n'aimait que les « potirons », nom local donné à la coulemelle (*Macrolepiota procera* ou lépiote élevée). Leur préparation consistait à les faire suer à la poêle. Quand le potiron était épais, il pouvait aussi être cuit à la braise. Au moment de le déguster, il suffisait d'ajouter du beurre et quelques grains de gros sel. C'est également ainsi qu'étaient préparées les têtes de nègre (*Boletus aereus* ou cèpe bronzé). Celles-ci se trouvaient dans des taillis qui n'existent plus aujourd'hui. Les potirons, qui venaient après les rosés, étaient assez rares. On les trouvait le plus souvent le long de certaines haies exposées à l'est. Chacun avait son petit lieu secret !

Claire et Maurice Baril - ©Famille Baril

La méfiance était de mise lors de la cueillette. Si les rosés étaient trop fermés, leur pied était enlevé afin de vérifier la couleur des lamelles. Par ailleurs, les spécimens les plus gros étaient écartés d'emblée. De la même manière, les cèpes dont le dessous bleuissait ne rejoignaient pas le panier.

La méfiance était de mise lors de la cueillette

Par contre, une certaine indulgence pouvait s'exercer envers ceux qui s'avéraient légèrement véreux car, à cette époque, on n'aimait pas jeter !

Potirons, Saint-Etienne-de-Mer-Morte, 2019 - ©Famille Baril