



Esthétique 50

Donnez de l'éclat
à vos yeux!

Beauté 51

Epilez-vous
au sucre!



Forme 53

Faites-vous masser en avion!

Spiritualité 54

Ecoutez le conteur de la Bible!

Sexualité 55

Découvrez l'enfer du mariage!

Bien-être

Beauté et art de vivre: votre supplément hebdomadaire

Dans la petite cuisine de son appartement genevois, Annick fait tout: tests de recettes, tournages de «Pique-Assiette» pour les émissions de cuisine et singeries. «C'est mon bonheur», dit-elle, «c'est du bien-être.»



**Annick Jeanmairet,
Madame Pique-Assiette**

«J'ai une
passion
dévorante pour
la cuisine»

Page 48

L'ILLUSTRÉ

47

Nouveau visage de la TSR,
Madame Pique-Assiette crève
l'écran avec sa cuisine plaisir,
tout en saveurs et sans chichi.

Annick Jeanmairet «Se faire à manger, c'est prendre soin de soi»

Texte: Mireille Monnier
Photos: Didier Martenet

Et hop, elle tasse les fromages de chèvre dans un bocal, et glou-glou, elle les arrose d'huile d'olive, et miam-miam, elle ajoute de la sarriette.

Annick Jeanmairet dans ses œuvres, en l'occurrence la recette des chèvres secs à la sarriette, a l'art de donner à tout le monde l'envie de se mettre aux fourneaux.

Loin de la gastronomie ampoulée traditionnellement servie sur les chaînes TV par des chefs entoqués, ce petit bout de femme qui popote dans sa propre cuisine, rue des Bains à Genève, et pimente ses recettes d'un commentaire piquant a réussi à renouveler le genre des émissions culinaires.

Pique-Assiette, qu'elle anime et coproduit, était à peine apparu sur les chaînes locales de l'arc lémanique, en janvier dernier, que la TV romande s'y intéressait. Annick, son naturel et sa cuisine plaisir relèvent ainsi depuis début octobre la recette un peu fade de la nouvelle émission de la TSR consacrée à l'art de vivre: *C'est tous les jours dimanche*.

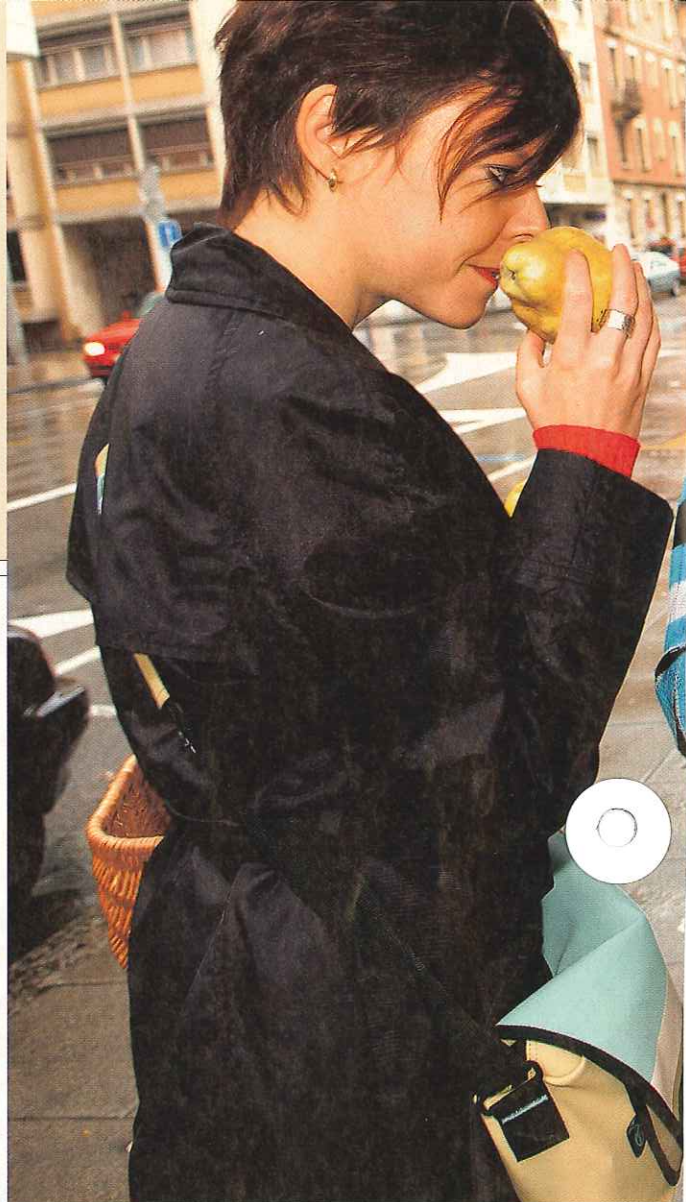
Derrière cette réussite fulgurante,

pas de miracle, mais beaucoup de travail, de détermination et de passion. Annick n'a fréquenté aucune école de cuisine, elle est journaliste de métier. Elle s'est mise aux fourneaux il y a une dizaine d'années lorsqu'elle a emménagé dans son premier studio et, «petit à petit, c'est devenu une passion dévorante», commente-t-elle avec humour.

«Je revendique mon amateurisme. Les recettes de *Pique-Assiette*, c'est ma cuisine à moi, une cuisine toute simple axée sur le goût et le respect du goût. Je recherche les bons produits, authentiques et saisonniers; je trouve débile de vouloir effacer le rythme des saisons en mangeant tout à n'importe quel moment de l'année!»

Curieuse de toutes les cuisines, Annick avoue néanmoins un faible pour l'italienne, qui conjugue comme la sienne goût et simplicité. Elle prend donc souvent la route de la Toscane, de l'Ombrie ou de la côte ligure, en quête de nouveaux produits, des pâtes notamment, qui sont un de ses dadas.

La diététique? Elle en fait malgré elle. «Je préfère l'huile d'olive au beurre, je n'aime pas trop les sauces, j'adore les légumes, les fruits. Je fais



«Il n'y a
pas plus
décontractant
que
de faire
la cuisine»

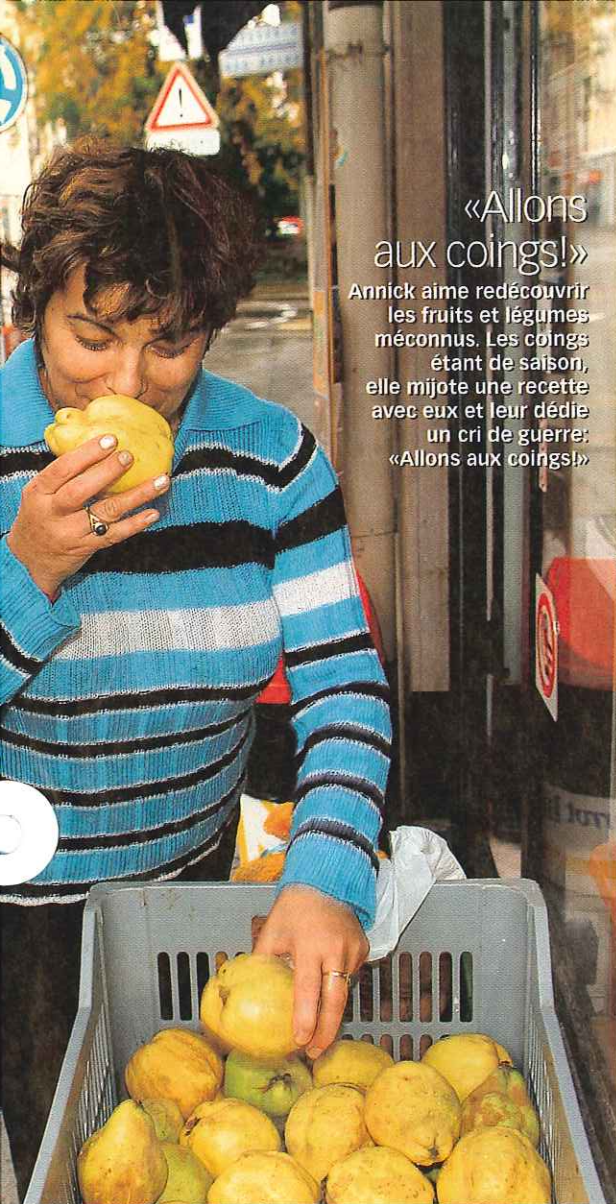
Les recettes
de la première
saison de
«Pique-Assiette»
seront publiées
chez Slatkine,
fin 2004-
début 2005.

donc une cuisine très digeste. Mais, pour moi, le bien-être en cuisine, ce n'est pas la diététique, c'est le goût et le plaisir. Ce qu'on mange avec plaisir, avec envie, nous fait davantage de bien, j'en suis sûre. C'est très émotionnel, nourrit!»

Annick, elle, toute filiforme qu'elle est, ne se prive de rien. «Je suis même un sacré bec à sucre, ou plutôt à miel. Je le mange à la petite cuillère. Chez moi, un pot d'un kilo fait une semaine.»

De plus, elle adore inviter des amis à manger. Elle a d'ailleurs une façon bien à elle de recevoir. Cela se passe autour du billot à la cuisine, pour boire un verre en donnant un coup de main. «Cuisiner en chœur, dit-elle, il n'y a rien de plus convivial!»

Lorsqu'il lui arrive néanmoins de dîner seule devant la télé, là encore, pas question d'avaler du *trash food*. «C'est si facile de se faire à manger: des pâtes, quelques tomates cerises, des lamelles de parmesan, du basilic, une tombée d'huile d'olive, un coup de poivre, et le tour est joué! Même quand on est tout seul, il vaut la peine de cuisiner. Se faire à manger, c'est prendre soin de soi.» ■



«Allons aux coings!»

Annick aime redécouvrir les fruits et légumes méconnus. Les coings étant de saison, elle mijote une recette avec eux et leur dédie un cri de guerre: «Allons aux coings!»

«Les livres que je consulte souvent»



● **La cuisine brute – Le meilleur du simple**, de Jérôme Dumoulin et Nicolas Le Bec, chez Flammarion. «Tout est dit dans le titre. C'est un livre qui parle des saveurs fondamentales, en réaction contre les avatars sophistiqués et pleins de chichis d'une certaine gastronomie.»



● **GaultMillau – L'encyclopédie du goût**, de Christian Teubner. «Une mine d'informations sur les produits du monde entier!»

● **Etonnants légumes – Encyclopédie culinaire**, de Thierry Thorens, chez Actes Sud. «Un petit bouquin très complet sur les légumes, avec leur histoire et des recettes assez intéressantes.»



«J'aime les vins suisses»

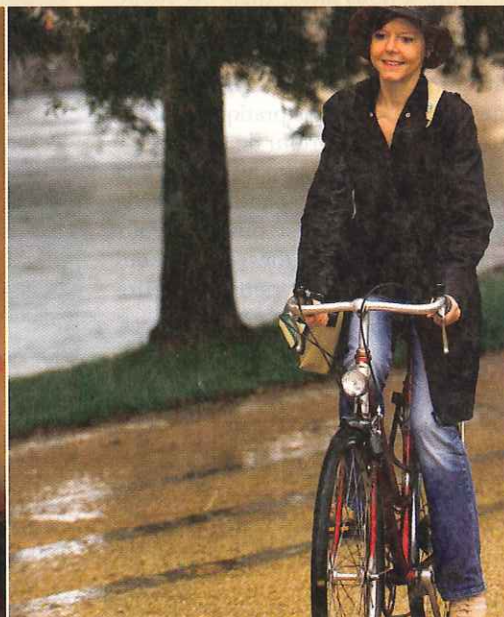
Madame Pique-Assiette a aussi la passion des vins. Prise en flagrant délit de dégustation au bar à vin Chez Marius, à Genève, elle avoue: «J'aime les vins de terroir, les vins vrais; heureusement, il y en a beaucoup en Suisse.»

Gym et vélo tous les jours

En son travail, Annick Jeanmairet écrit des textes (pour la TV, mais aussi pour ses chroniques dans *L'Hebdo* et *La Liberté*), des scénarios et fait des recherches... Bref, elle passe pas mal de temps assise et éprouve le besoin de bouger pour **compenser cette sédentarité**.

«Je fais de la gymnastique chez moi, en m'inspirant des cours de fitness que j'ai suivis. **Tous les matins**, je consacre une dizaine de minutes à un petit **programme abdos-fessiers**, le temps de faire une centaine de chaque. Et puis, **une fois par semaine, c'est la totale**, je prends une heure pour renforcer et assouplir tous les muscles de mon corps.»

En prime, Madame Pique-Assiette se déplace **à vélo par tous les temps** ou presque: le crachin, ça roule, le déluge, faut pas pousser!



A bicyclette

Annick Jeanmairet adore se balader: à pied, à raquettes ou à vélo.

Gym quotidienne

Tendance sport de combat, ça défoule!