



## La cuisine des livres

# Gourmand sans gaspillage

**Economique** Annick Jeanmairret, qui crève le petit écran dans «Pique-assiette» depuis une petite dizaine d'années, a horreur du gâchis! Et elle a plus d'une idée dans sa marmite pour consommer plus smart.

Les Helvètes jettent un tiers de leur nourriture à la poubelle. Un scandale! Surtout quand on sait que nombre d'astuces sont à portée de cuisine pour éviter ce grand gâchis. La cuisinière préférée des Romands s'est lancée dans la bataille contre le gaspillage alimentaire. Ecœurée, comme tant d'autres, devant ces images de monceaux de nourriture jetés à la poubelle par de grands supermarchés. «En Suisse, la grande distribution a des accords avec des associations et soupes populaires afin que les invendus tout juste périmés puissent être consommés malgré tout. C'est quand même rassurant.» Mais alors, qui sont les mauvais élèves? Eh bien, ce sont les consommateurs. Nous! Nous avons pris de mauvaises habitudes à cause du prix de la nourriture, devenu très accessible. «Nos grand-mères avaient une vraie culture de la nécessité et ne jetaient rien! martèle Annick Jeanmairret. A présent, on est dans une société de surabondance, on a trop de tout. On ne sait plus cuisiner, mais surtout on sait encore moins cuisiner avec ce qui a déjà été utilisé!» Et c'est vrai qu'en cuisine on veut parfois faire place nette alors que bien des choses pourraient être conservées. Même si le compost est un bon réflexe, il y a encore pas mal de choses à faire avec... les épiluchures, par exemple! Sonia Ezgulin, journaliste et cuisinière lyonnaise, qui a récemment foulé le seuil de la petite cuisine d'Annick, a d'ailleurs écrit un livre détonant: «Les épiluchures, dix façons de les accommoder» - «Sa grand-mère avait



Rencontres  
Annick  
Jeanmairret  
Vendredi 29  
à 14 h 30, 15 h 45  
et 17 h

des tiroirs pour récupérer les miettes de pain!», s'enthousiasme notre cuisinière romande. Evidemment, c'est une autre époque, mais il y a de quoi s'éduquer un peu pour gaspiller moins. Et même pour mieux manger. Annick Jeanmairret n'utilise par exemple jamais les bouillons saturés de sel dont le commerce regorge. Voilà justement comment recycler nos épiluchures. Avec quelques herbes tombées d'un bouquet entamé que l'on aura congelé, quelques épices et du sel, voilà un bon bouillon maison. «On ne sait pas gérer nos placards et le frigo!» Annick Jeanmairret enjoint à monter un peu sur son escabeau, et mettre, après de nouveaux achats, ce qui ne pourra bientôt plus être consommé sur le devant de ses tablards. «On achète trop!» Attention à ne pas trop se laisser attraper par les promos à l'entrée de notre supermarché: «Huit steaks hachés, super! Mais alors, congelez tout de suite l'excédent!» Un autre problème aussi: notre peur panique de la DLC (date limite de consommation). Annick Jeanmairret préconise de faire appel à ses cinq sens! «Les produits laitiers, humez-les! Et surtout, n'oubliez pas que les fabricants, pour se couvrir, mettent des DLC sur tout! C'est comme pour les habits. Par sécurité, on vous dit qu'ils ne se lavent qu'à 30 degrés, alors que les laver à 40 ne les abîmera pas le moins du monde. «J'ai vu des gens jeter de la farine, du sucre, des sardines à l'huile, des tomates séchées. C'est une aberration! Même le vin cuit peut se garder 50 ans!» Un dernier petit conseil? «Les œufs!» Séparés du jaune, les blancs sont bien souvent jetés dans l'évier, alors que les congeler dans un bac à glaçons serait bien plus judicieux. «Ils peuvent se conserver jusqu'à trois semaines au frigo!» Idiot, en effet, de jeter ce qui peut donner de délicieux macarons, des belles meringues ou des langues de chat pour les enfants. «Pas besoin de mastiquer ses restes pour se donner bonne conscience. Il y a toujours de quoi les rendre sexy!»

Lucas Vuilleumier



## La scène philo

### Sans tabou

Plus que jamais, la scène philo ose cette année attaquer de front les questions qui fâchent. De «Faut-il brûler «Mein Kampf?» à «L'athéisme est-il un obscurantisme?» en passant par «Moïse a-t-il vraiment existé?» et «Le droit peut-il être raciste?», les rencontres s'annoncent hautes en couleur, et pourraient bien tourner, au vu de la verve de certaines personnalités, en véritables joutes verbales. Les philosophes Pascal Bruckner et Jean-Pierre Le Goff s'affrontent sur la délicate question de l'argent en démocratie, tandis que l'essayiste suisse Etienne Barilier viendra exposer ses convictions sur les liens entre violence et religions. Quant à l'islamologue Tariq Ramadan il osera débattre sans tabou sur le sujet ô combien brûlant de l'islam aujourd'hui. «L'essentiel est de favoriser la liberté de penser et de croire, éthique générale visant à permettre à chacun de développer sa propre morale sans nuire aux autres», stipule Gabriel de Montmollin, programmeur de la scène qui fait par ailleurs la part belle cette année au christianisme avec plusieurs théologiens notoires.

A.-S.S.



## La place du voyage

### Les mille raisons de nos détours

Derrière chaque voyage il y a une envie particulière, un besoin, diraient même certains. On ne s'échappe pas tous du quotidien pour les mêmes raisons. Ces moteurs secrets qui nous poussent sur les chemins du monde sont au cœur des nombreuses rencontres programmées cette année à la place du voyage. Certains peuvent récolter les images de paysages nouveaux, à l'instar de Matthieu Ricard ou Daisy Gilardini, photographe des régions polaires. D'autres s'envolent en quête de mots neufs pour décrire une autre réalité sous d'autres latitudes: ce sont ceux que l'on appelle les écrivains-voyageurs, tantôt romanciers ou journalistes. Il y a aussi tous ceux qui se mettent en route dans le seul but de se retrouver. Ainsi d'Axel Kahn se livrant sur ses «voyages au bout de soi», d'Olivier Toublan racontant son «chemin de Compostelle» ou encore Claude Marthaler présentant «le vélo comme philosophie de vie». A la place du voyage, tous les prétextes sont bons pour prendre le large. Et ces témoins d'autres terres promettent de donner un peu de leur expérience, tant aux collectionneurs de grands frissons qu'aux amateurs de réflexions plus intimistes.

A.-S.S.

## Infos pratiques

Du mercredi 27 avril  
au dimanche 1<sup>er</sup> mai 2016.

Tous les jours de 9 h 30 à 19 h,  
sauf le vendredi: nocturne jusqu'à 21 h 30.

Organisation Palexpo SA  
Case postale 112 - 1218 Grand-Saconnex  
T. +41 (0)22 761 11 11 - F. +41 (0)22 798 01 00  
info@salondulivre.ch

Plus d'infos et billetterie en ligne: [salondulivre.ch](http://salondulivre.ch)

### Accès

**En train** Gare CFF de Genève-Aéroport + 9 minutes à pied.  
Offre combinée RailAway - Salon du livre:  
- 20% de réduction sur le voyage en train à Genève-Aéroport et retour.  
- 30% de réduction sur l'entrée

Détails et conditions: [www.cff.ch/salondulivre](http://www.cff.ch/salondulivre)

**En voiture** Autoroute direction Aéroport-Palexpo, parking P12.

**En bus** TPG lignes

5, 28, Y arrêt Palexpo,

10, 23, 57 arrêt Aéroport + 9 min à pied

### Tarifs billets d'entrée

Moins de 26 ans: gratuit (offre non valable pour les classes)

Etudiants et AVS: 5 fr.

Groupes dès 20 personnes: 5 fr./personne

Adultes: 12 fr.

L'entrée est gratuite la journée du mercredi 27 avril et le vendredi 29 avril à partir de 17h 00.

PUBLICITÉ

**LE MATIN DIMANCHE**  
LE JOURNAL QUI CHANGE DU QUOTIDIEN.

[www.lematindimanche.ch](http://www.lematindimanche.ch)

### IMPRESSUM

ÉDITEUR

Tamedia Publications romandes SA  
Av. de la Gare 33, 1001 Lausanne

DIRECTEUR GENERAL  
Serge Reymond

RÉDACTRICE EN CHEF  
LE MATIN DIMANCHE  
Ariane Dayer

RESPONSABLE RÉDACTION  
Jean-Jacques Roth

RÉDACTION  
Anne-Sylvie Sprenger, Lucas Vuilleumier

CONCEPTION ET RÉALISATION  
David Corradini

RESPONSABLE MARKETING  
Florence Ruffetta

CHARGÉE DE PROJET  
Christel Flach

IMPRIMERIE  
CIL Centre d'Impression Lausanne (Bussigny)

TIRAGE: 145 000 exemplaires

Cette publication est gratuite et ne peut en aucun cas être vendue séparément.