

M

MIGROS MAGAZINE

M

Spécial
Saint-Valentin:
l'amour 2.0

Page 10

**Les plantes
sont des
êtres
sensibles**

Page 24



Club de cuisine Migusto

*Annick
Jeanmairret,
une affaire
de bon goût*

Page 34

Entretien

«La cuisine doit rester un moment de plaisir et de partage»

Pour Annick Jeanmairet, célèbre animatrice de l'émission

«Les basiques de Pique-assiette», se mettre aux fourneaux est une affaire de bon goût.

Texte: Pierre Wuthrich Photo: Nicolas Righetti/Lundi13

Sa petite cuisine genevoise est sans doute la plus connue de Suisse romande. Son gimmick – «et hop au compost» – est devenu un signe de reconnaissance parmi ses fans. Quant à sa bonne humeur contagieuse auprès de ses fidèles téléspectateurs et lecteurs, elle n'a pas fini de mettre du sel en cuisine. Pour sûr, Annick Jeanmairet est la personnalité culinaire préférée des Romands.

Chouchou du public, la Genevoise est également respectée par les plus grands chefs qui n'hésitent pas à venir parler cuisson des œufs ou purée de pommes de terre dans son émission, tout en discutant le bout de gras.

Il n'en fallait pas plus pour que, à l'heure où Migros lance sa nouvelle plateforme culinaire Migusto, nous faisons un point cuisine avec Madame Pique-assiette.

Annick Jeanmairet, quelles sont les grandes tendances actuellement en cuisine?

Au restaurant, j'observe par exemple le retour d'une certaine cuisine bourgeoise. Les chefs la revisitent en ayant toutefois la main moins lourde sur le beurre et les sauces et en privilégiant les jus et les réductions. Par ailleurs, ce qu'on appelle la cuisine dans l'assiette, c'est-à-dire une présentation très, voire trop, recherchée du plat a tendance à s'essouffler. Aujourd'hui, on revient à une cuisine réalisée dans la poêle. Enfin, je note que **chez certains chefs le légume s'impose de plus en plus comme l'ingrédient-phare d'un plat** et que la viande et le poisson jouent un rôle de faire-valoir.

Cela est sans doute dû à la montée en puissance du végétalisme...

Je nuancerais le propos. Le végétalisme est plutôt le fait d'une minorité agissante. On en parle beaucoup mais si l'on regarde les statistiques, on voit que cela ne concerne en fait que peu de gens. Non, ce dont je vous parlais

s'inscrit dans une évolution que j'estime positive, comme celle du slow meat.

Le slow meat?

C'est une démarche qui n'interdit pas la viande mais qui sensibilise les consommateurs aux conditions d'élevage et au bien-être animal. Leur slogan est «Moins de viande mais de meilleure qualité.» Au final, cette démarche est bénéfique pour tout le monde: les bêtes, la terre et bien sûr l'homme.

La cuisine sans gluten, sans lactose, ça vous inspire?

Non au contraire. Je n'aime pas cuisiner avec des «sans». Je préfère les «avec». Je constate avec effarement à quel point la nutrition devient toujours plus un paradigme de base. Aujourd'hui, on ne voit plus dans les aliments leurs saveurs mais leurs valeurs en oméga 3 ou en nutriments. C'est très américain, tout ça. Eux, ils boivent du vin, car c'est bon pour leurs artères. Moi, j'en bois car j'aime ça. Je veux défendre cette vision de l'alimentation. Elle fait partie de notre culture latine.

Certaines personnes sont toutefois réellement allergiques...

Oui et je les respecte bien entendu. Ce qui me déplaît par contre, c'est cette tendance à cloisonner les manières de manger. Cuisiner pour des invités devient de plus en plus difficile car il faudrait penser à ceux qui ne mangent pas de viande, à ceux qui sont no-glu, soit aux sans gluten, aux sans lactose, etc. Ce n'est plus possible. La cuisine ne doit être dictée par les particularismes alimentaires. Au contraire, cela doit rester un moment de plaisir et de partage.

Avec votre fils, qui a 5 ans, revisitez-vous la nourriture pour enfant?

Pour moi, il n'y a pas de nourriture pour enfant. Il y a juste une éducation au goût. Je n'ai jamais servi à mon fils des plats transformés. En ce sens, il est privilégié, bien que j'estime que tous les enfants devraient pouvoir avoir cette chance. **Préparer des pâtes avec un coulis de tomates sans additifs, c'est très facile. On trouve tout cela dans le commerce.**

Mange-t-il de tout?

Non bien sûr, mais ce n'est pas grave. En ce moment, il n'aime pas l'amer. C'est normal. Je ne le force jamais à manger quelque chose. Par contre, j'essaie tout avec lui. Et si cela ne lui plaît pas, je me dis que, plus tard, il changera peut-être d'avis. Le plus important est de le former au goût.

C'est ce que vous faites aussi avec les adultes lors de vos émissions...

Oui absolument. J'essaie de leur montrer comment retrouver le goût des aliments. Cela passe tout d'abord par le choix des ingrédients bruts. Qui doivent être de saison, c'est important. Et si possible provenir d'une source locale.

Beaucoup ont peur ou n'ont pas l'envie de se mettre derrière les fourneaux. Que dites-vous à ces personnes?

Vous savez, je suis autodidacte et la preuve vivante que la cuisine, c'est facile. Par ailleurs, je suis maman et travaille à 100%. Je ne suis pas déconnectée de la réalité; je trouve le temps de faire à manger. Une demi-heure derrière les fourneaux suffit pour se régaler! Il est primordial de se réapproprier son alimentation, car on est en train de se tuer en mangeant n'importe comment.

Vous présentez votre émission depuis 2004. Comment faites-vous pour toujours renouveler le plaisir de cuisiner?



Annick Jeanmairet dans sa célèbre cuisine: «Une demi-heure derrière les fourneaux suffit pour se régaler».

Mon but – montrer qu'il est possible de cuisiner simplement des produits de saison – n'a jamais été autant d'actualité à une époque où les aliments transformés prennent de plus en plus de place. Je suis donc plus que motivée pour continuer. Et puis, le goût est infini. En ce moment, je redécouvre les légumineuses et teste une foule de recettes avec des lentilles bien sûr mais

aussi des pois chiches. Ce sont d'excellentes sources de protéines.

Migros vient de lancer Migusto, son nouveau club de cuisine. Qu'attendez-vous d'une telle démarche?

C'est une très bonne chose que les membres puissent profiter des conseils de Migros et partager leur savoir-faire sur cette plate-

forme. La transmission des connaissances est primordiale. J'espère aussi que le club respectera les saisons. Proposer une ratatouille en mars serait par exemple contre mes principes. **MM**

Annick Jeanmairet: «Sans chichi, sans gaspi: cent recettes ultra malines pour se régaler tous les jours sans se prendre la tête», Ed. Favre et FRC, 2016. En vente sur www.exlibris.ch