

Julie Andrieu

Pour la sémillante chroniqueuse culinaire de France 3 et France 5, la cuisine est plus qu'un métier. Née de sa générosité, sa passion pour la cuisine lui a apporté équilibre et sérénité.



YANN L'HENORET

Une chroniqueuse. bien dans son assiette

Une jeune fille mal dans sa peau, introvertie et solitaire... Lorsque Julie Andrieu évoque son adolescence, on a du mal à la croire tant la fille de la comédienne Nicole Courcel rayonne aujourd'hui sur notre petit écran. Mais c'est paradoxalement la cuisine qui lui a ouvert la voie de l'équilibre ! « A 15 ans, je me trouvais trop ronde, je manquais totalement de confiance en moi, se souvient la chroniqueuse. Durant des années, j'ai enchaîné les régimes, sans succès. Je faisais de la nourriture mon ennemie. A 22 ans, j'ai commencé à mitonner de bons petits plats pour mon amoureux, qui m'a encouragée. J'aimais bien aussi organiser des dîners à la maison, qui me permettaient de réunir mes amis, tout en m'offrant la possibilité de me réfugier en cuisine ». Un soir, elle invite Anne-Marie Perrier, ex-directrice de la rédaction du magazine Elle, qui la complimente sur sa cuisine, drôlement inventive. « Anne-Marie, que j'admirais, m'a décom-

plexée. C'était le signal que j'attendais pour me lancer ». Ensuite, tout va très vite. Le critique gastronomique Claude Lebey l'invite à rejoindre son équipe puis à publier son propre livre de recettes, sans user du terme de Chef. « Cela m'aurait été de toutes façons impossible, sourit Julie. J'étais complètement autodidacte ! J'ai transformé ma cuisine en laboratoire et me suis mise à écrire comme je parlais », raconte-t-elle. Spontanée, faisant fi de la tradition, la jeune femme s'amuse à explorer de nouvelles recettes, plus ouvertes sur le monde et adaptées à la vie urbaine de ses contemporaines. Succès immédiat. Julie se tourne alors vers la télévision... La suite, on la connaît.

La cuisine côté légumes

A 36 ans, la pétillante chroniqueuse s'est enfin réconciliée avec la nourriture. Elle ne commence jamais sa journée sans un grand bol contenant une potion énergétique dont elle seule a le secret : deux yaourts de soja,

des fruits secs et frais, le tout arrosé d'huile d'olive et de jus de citron... Et c'est bon ! A midi, c'est restaurant. Pour le boulot. N'a-t-elle pas peur de grossir ? Non, elle s'arrange toujours pour déjeuner équilibré. « C'est plus facile de consommer à l'extérieur des fruits et des légumes frais et bien préparés que chez soi ! » Car on l'aura compris, inutile de demander à Julie si elle consomme au moins cinq portions de fruits et légumes par jour. « C'est la base de mon alimentation et de mes recettes, confie-t-elle. Les légumes, je les cuisine sous toutes leurs formes. Je m'amuse avec les textures et les cuissons. Je les adore aussi crus, j'en ai fait d'ailleurs le sujet de mon troisième livre de recettes ». Ses préférés ? Le potiron, le fenouil, la betterave, les fèves, le céleri, les asperges, les raves... et les courgettes de son voisin, qui cultive un joli potager jouxtant sa maison de campagne, dans le Périgord. « Lorsque j'y passe mes vacances en été, il me donne quatre kilos d'un coup. Cela sti-

L'actu de Julie

Retrouvez Julie et ses recettes inventives du lundi au vendredi en direct dans « C A VOUS » sur France 5, et dans «Côté Cuisine» à 10h50, sur France 3. Chaque semaine, vous pouvez découvrir ses portraits de Chefs dans Paris Match. Et patienter, jusqu'aux nouveaux programmes de «Fourchette et sac à dos» (été 2010) en lisant ses « Carnet de correspondances de goûts » (Agnès Viénot Editions – paru en avril 2009).

mule mon imagination. Il m'offre aussi des avalanches de tomates, que je transforme en sauces, confits, confitures. Je suis la reine de la conserve et du surgelé ! Récemment, je me suis attelée aux betteraves : glacées, en crumble sucré ou en salade à l'eau de fleur d'oranger. C'est un légume génial mais il faut prendre le temps de le cuire. Je vous recommande aussi le gâteau à base de carottes, ou bien aux châtaignes et fenouil. Si, si, je vous assure, c'est délicieux ».

Julie aime tant les légumes qu'elle est, elle l'avoue, un peu frustrée par la cuisine française, si peu végétarienne. « Les légumes n'ont pas le beau rôle chez nous », regrette la journaliste, qui a longtemps fait voyager les papilles des téléspectateurs de Fourchette et sac à dos, sur la Cinq. Ils servent essentiellement de faire-valoir aux viandes ou aux poissons. Rares sont les Chefs réputés pour leurs plats végétariens. Arnaud Daguin en fait partie. J'admire son étonnante capacité à cuisiner le végétal dans sa maison d'hôtes, Hegia, au Pays Basque. On fait des kilomètres pour son gratin de courges ! »

Local et bio, l'équilibre parfait

Adepte des bons produits, Julie Andrieu se refuse pourtant de traverser tout Paris pour emplir son panier, chaque matin, avant de s'enfermer dans sa cuisine-laboratoire : « C'est du snobisme ! Moi, j'aime cuisiner avec les produits que j'ai sous la main. Et à Paris, on a la possibilité de trouver assez facilement des fruits et des légumes de qualité. »

Est-elle adepte du bio ? « Je le prône davantage par principe éthique que gustatif, reconnaît-elle. Si le produit est de saison et cultivé par un producteur local consciencieux, je ne fais pas la différence. Il est aussi dense en goût et en texture. La seule différence ? La présence de pesticides. En réalité, tout dépend de la recette : quand je cuisine des fruits ou des légumes, j'aime garder

Sa recette

Salade de pâtes aux légumes et aux amandes*

Ingrédients :

Pour 4 à 6 personnes
250 g d'orichiette
300 g de jeunes courgettes
500 g de petits pois ou 200 g de petits pois surgelés
60 g de chèvre mi sec ou de brousse pas trop affinée
3 oignons frais
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
50 g d'amandes pelées
1 cuillère à soupe d'huile d'amande
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1 beau brin de menthe
2 brins d'aneth
100 g d'olives noires

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes dont le temps de cuisson des pâtes

- Portez à ébullition une grande casserole d'eau bouillante salée. Ecossez les petits pois. Faites cuire les orichiettes al dente et ajoutez les petits pois trois minutes avant la fin de la cuisson. Egouttez le tout et rafraîchissez à l'eau froide. Versez dans un saladier et arrosez avec une cuillère à soupe d'huile d'amande, une d'huile d'olive et le vinaigre. Salez et poivrez.
- Découpez les courgettes en rondelles d'un demi centimètre d'épaisseur, émincez finement les oignons. Dans une poêle, faites sauter les courgettes et les amandes dans le reste d'huile d'olive à feu très vif. Salez, poivrez et versez sur les pâtes.
- Ajoutez les oignons hachés, saupoudrez la salade de fromage émietté, d'olives dénoyautées et coupées en rondelles, la menthe et l'aneth ciselée. Poivrez généreusement. Laissez reposer à température ambiante, couvert d'un torchon et mélangez à table.

* Voir la vidéo (et découvrir d'autres recettes) sur le site de Julie, julieandrieu.com

les peaux. Je ne les pèle jamais, je préfère les laver, les gratter. L'écorce est si riche en goût et en vitamines. Alors, oui, je l'avoue,

dans ces recettes, je privilégie le bio ! » En somme, Julie cuisine comme elle est, avec spontanéité. ■ VALÉRIE JOSSELIN

Ses bonnes adresses

Ses restaurants préférés ?

• Fogon, 45 quai des grands augustins, Paris 6^{ème}. C'est l'Espagne cuisinée et mise en scène par Alberto et Vanina Herráiz, une Espagne contemporaine, vivante et savoureuse. Au menu, tapas avec mélange de fruits et de légumes, des associations de saveurs (fraise aux poivrons rouges), riz aux légumes... Élégant et pas guindé !

• Ze Kitchen Galerie, 4 Rue des Grands Augustins, Paris 6^{ème}
William Ledeuil y est aux commandes depuis 2001. Une cuisine franco-asiatique qui fait la part belle aux fruits et légumes multicolores, rehaussés par la palette des herbes thaïes et des condiments asiatiques (gingembre, vinaigre de riz, wasabi...).

Où fait-elle son marché ?

• Au marché bio du 7^{ème}, juste à côté de chez moi.
• Au marché Raspail ou de l'Alma, où le producteur maraîcher Joël Thiebault est un amoureux des saveurs. Il ne vend que des fruits et légumes de saison, très savoureux. Un régal.
• Sans oublier ma petite marchande de légumes rue de Verneuil, Mireille (Aux vergers de Mireille). Je fais appel à elle lorsque j'ai besoin de dégoter un produit spécifique pour l'une de mes recettes !

