



# JULIE ANDRIEU

## “MON RÉGIME PAYSAN”

APRÈS AVOIR FAIT LE TOUR DU MONDE, ELLE SILLONNE LES ROUTES DE FRANCE POUR SON ÉMISSION “LES CARNETS DE JULIE”, METTANT LA CUISINE RURALE À L'HONNEUR. TRANSMISSION, BON SENS, PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON... ET SI LA MINCEUR ÉTAIT DANS LE PRÉ!

PAR JULIE ANDRIEU / PHOTOS BERNHARD WINKELMANN / RÉALISATION MICHÈLE CARLES ET KARINE RÉVILLON

### Bagna cauda de David ▶

POUR 12 PERSONNES \ TRÈS FACILE. PRÉPARATION : 10 MINUTES. CUISSON : 15 MINUTES.

#### POUR L'ANCHOÏADE :

- 40 filets d'anchois au sel
  - 1 tête d'ail
- 40 cl d'huile d'olive
  - 2 concombres
  - 3 fenouils
  - 1 pied de céleri
- 350 g de tomates cerises
- 3 endives ● 1 chou-fleur
  - 1 botte de carottes
  - pain de campagne.

**Détacher** les filets d'anchois de l'arête, rincer pour retirer le gros sel et les laisser tremper dans l'eau fraîche pendant 1 à 2 heures pour les dessaler. **Égoutter**.

Peler les gousses d'ail et les émincer en lamelles très fines. **Verser** l'huile d'olive dans une petite cocotte ou casserole à fond épais. **Ajouter** l'ail et faire chauffer sur feu doux. **Ajouter** les anchois et remuer régulièrement pour qu'ils fondent. Compter 15 minutes de cuisson environ pour obtenir une pâte épaisse. Pendant ce temps, laver tous les légumes et les couper en bâtonnets de 5 à 7 cm environ. Effeuillez les endives et détacher les fleurettes du chou-fleur et les « feuilles » du fenouil.

**Servir** les légumes accompagnés d'anchoïade chaude. Le rituel veut que l'on transporte à sa bouche le légume que l'on vient de tremper dans l'anchoïade au-dessus d'une tranche de pain de campagne grillée. Que l'on mange après bien sûr!



**CONSEILS  
DE JULIE**  
.....

Utilisez un caquelon  
à fondue pour maintenir  
la sauce au chaud.  
Pour une sauce moins liquide  
et plus douce, ajoutez  
1 pot de mayonnaise.

# m.

« MAIS COMMENT FAITES-VOUS POUR RESTER MINCE ? » Difficile d'éviter cette question qui m'est posée régulièrement. Bien que flatteuse, elle m'agaçait un peu, me donnant l'impression de réduire mon travail à une équation nutritionnelle. Elle témoignait aussi d'une tendance bien française à opposer diététique et plaisir. Agacée mais surtout bien embarrassée de trouver une réponse valable, je bottais en touche, « merci maman, merci papa ! », ou « je mange de bons produits ! »... Mais je voyais bien que mes interlocuteurs restaient sur leur faim. Pas de formule magique ? Pas de monodiète à mes heures perdues ? Plutôt que de balayer le sujet d'un revers de main, j'avais peut-être un éclairage à apporter à ceux qui pédalent dans la semoule face à une offre alimentaire pléthorique, tentatrice et culpabilisante ? Alors j'interrogeais mes habitudes : frustration ? Jamais ! Excès ? Je ne crois pas. Orthorexie ? Encore moins, une culture diététique bien intégrée, rien de plus. Mais alors, en quoi mon alimentation était-elle différente de celle des autres ?

ÉLEVÉE LOIN DES FOURNEAUX ET DE LA FRÉQUENTATION DES MARCHÉS, je me suis nourrie de calories jusqu'à ce que je découvre ma voie, à l'âge de 22 ans. Après l'adolescence, tiraillée entre junk food et régimes, se révélaient les textures et les parfums des légumes, la joie des soirées de copains autour d'un plat mijoté, le plaisir d'un verre de vin et même l'art de la terrine de foies de volaille (ma première recette « de chef », merci Michel Guérard !). Un monde s'ouvrait à moi et je ne mis pas longtemps à comprendre à quel point ses codes seraient salvateurs : prendre le temps de manger et accorder de l'attention à ses repas, opter pour une alimentation pleine (à défaut d'être riche) de vitamines, de nutriments, de saveurs, de plaisir, mais aussi de sens et de responsabilités vis-à-vis de nos agriculteurs et de

notre environnement, ne rien s'interdire (coup de bol, je déteste le fast-food !) pour ne pas risquer les déséquilibres, manger à sa faim (et non par obligation sociale ou pour compenser un coup de blues).

FORTE DE MES DIX-SEPT ANNÉES DE VOYAGES et d'émissions sur les cuisines traditionnelles d'ici et d'ailleurs, il me semblait que je pouvais tirer quelques conclusions : la cuisine rurale, imprégnée de transmission et de bon sens se révèle presque toujours vertueuse malgré elle. Utilisant les produits locaux et de saison, valorisant les déchets et les restes, équilibre spontanément les glucides, protides et lipides, cuisant très souvent à chaleur douce, à l'étouffée ou à l'eau (potées, soupes, si appréciées à la campagne), elle est une panacée diététique et écologique qui s'ignore. De Bornéo à Sarlat, les paysans partagent une sorte d'instinct nutritionnel : leur corps étant ou ayant été leur seul et unique outil, ils ne pouvaient l'entretenir autrement que par une alimentation saine. Très peu de sucre, peu de viande (cela a un peu évolué en Occident, je vous le concède), les légumes du potager, les racines du moment, les céréales complètes adaptées au territoire (petit épeautre ou sarrasin sur les sols pauvres et secs, idéal en altitude, avoine sur des terres humides et blé en plaine) et les poissons des rivières ou des pêches côtières. Bref, le régime idéal sans que jamais la science ou la balance ne soient convoquées. Si c'est avant tout pour entretenir la transmission de ces recettes de famille et de village que je voyage de pays en région, c'est aussi pour pouvoir reconnecter les citadins, dont je fais partie, à ce que j'appelle le « régime paysan ». Rien de restrictif mais un régime dans le sens où l'entendait Voltaire : « Mon principal régime est la patience et la résignation aux ordres immuables de la nature ». ✦

[www.julieandrieu.com](http://www.julieandrieu.com)



#### FEUILLE À FEUILLE

"Les carnets de Julie, la suite de son tour de France gourmand !", de Julie Andrieu, photos de Virginie Garnier et Guillaume Czerw, stylisme Marlène Disposto.



"Le tour de France gourmand de Julie Andrieu", de Julie Andrieu, photos Virginie Garnier et Guillaume Czerw (les deux chez Alain Ducasse Édition).



### TOUR DE FRANCE

Les pérégrinations de Julie Andrieu pour ses émissions\* ont donné lieu à de savoureuses rencontres avec ceux qui font vivre nos traditions et préservent nos terroirs. On retrouve aujourd'hui son tour d'horizon des trésors du patrimoine culinaire de l'Hexagone dans des ouvrages (ci-contre), dont ces photos sont extraites.  
\* [www.france3.fr/emissions/les-carnets-de-julie](http://www.france3.fr/emissions/les-carnets-de-julie)




**CONSEILS  
DE JULIE**

Remplacez le pastis par du vin blanc et une 1/2 cuillère à café de grains d'anis. C'est délicieux avec des pâtes courtes type penne. Et, comme les Marseillais, vous pouvez ajouter un zeste d'orange séché dans votre bouquet garni.



## Jambinette de poulpe de Camille ▲

POUR 4 À 6 PERSONNES \ FACILE. PRÉPARATION : 30 MINUTES. CUISSON : 1 HEURE. REPOS : 24 HEURES.

- 1 poulpe de 1,2 kg ● 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 400 g de tomates pelées au naturel ● une dizaine d'olives noires à la grecque ● 4 cl de pastis
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 bouquet garni ● 1 petit piment séché (ou 1 cuillère à café de harissa) ● 70 g de concentré de tomates ● 1 cuillère à café de fleur de sel ● 1 bonne pincée de safran (facultatif).

**Entreposer** le poulpe au congélateur au moins 24 heures pour l'attendrir. Le laisser décongeler et le vider (garder la poche, appelée la calotte). **Retirer** le bec (retourner le poulpe, c'est le petit cône au centre des tentacules). Le placer dans une casserole, verser de l'eau à hauteur, couvrir et porter à ébullition. Laisser frémir 30 minutes. Égoutter et couper en morceaux. **Réserver** l'eau de cuisson.

Pendant ce temps, émincer les oignons et l'ail. Faire blondir l'oignon avec l'huile d'olive. **Ajouter** le poulpe dans la cocotte des oignons, remuer quelques minutes, puis déglacer avec le pastis. Ajouter les tomates grossièrement concassées, le concentré de tomates, le piment, le bouquet, l'ail, les olives et le safran.

**Couvrir** à hauteur avec l'eau de cuisson du poulpe. **Saler**, déposer le couvercle en laissant un petit espace pour que la sauce réduise. Laisser frémir 30 minutes.

**Servir** saupoudré de persil, basilic ou thym frais.



#### CONSEILS DE JULIE

Ce "gâteau" d'herbes et de viande se préparait autrefois avec de la farine de sarrasin, vous pouvez donc remplacer une partie de la farine de blé par du sarrasin. J'ajoute aussi quelques tranches de lard sur le dessus du pounti en milieu de cuisson pour le "nourrir".

## Pounti auvergnat ▲

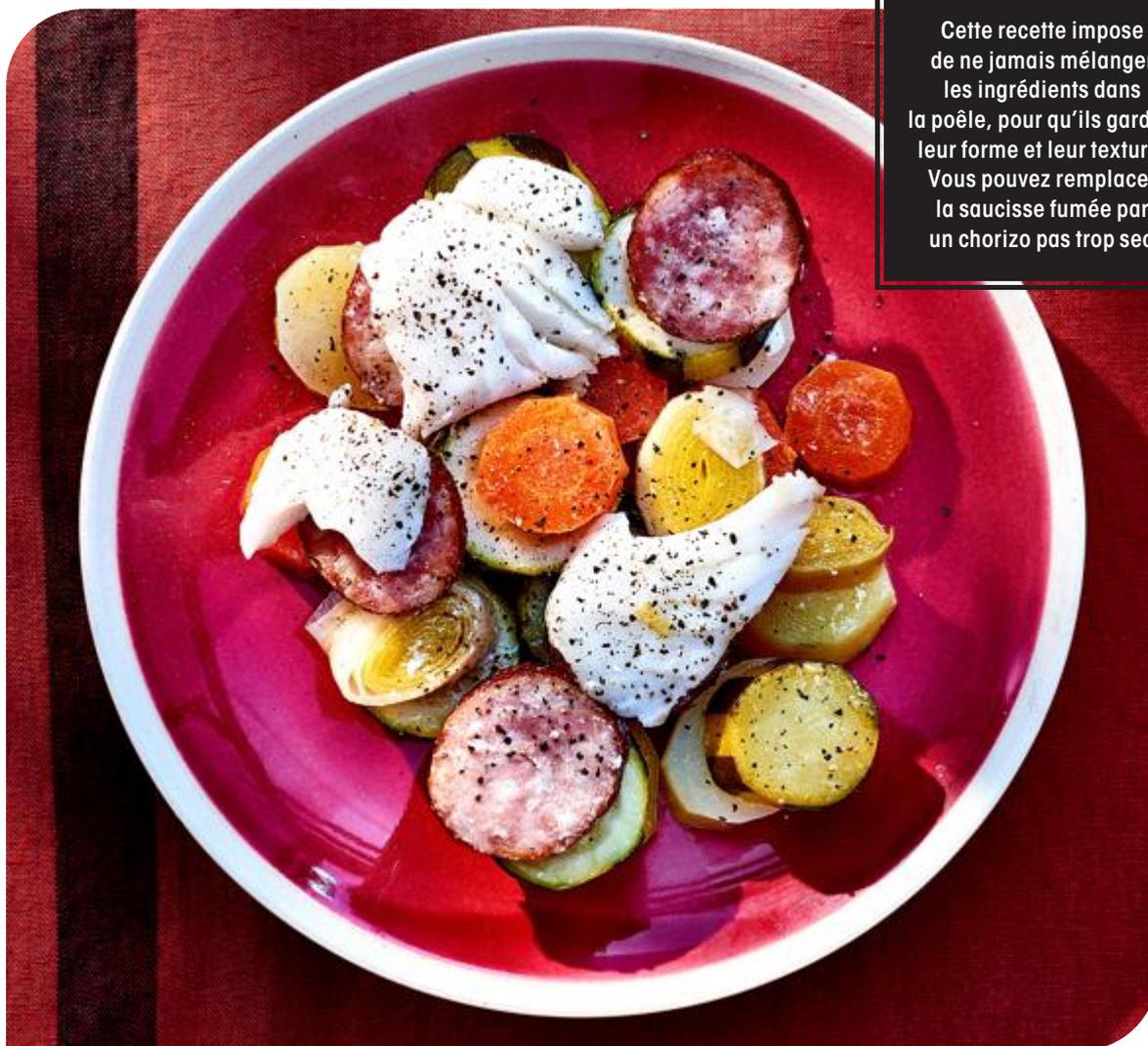
POUR 8 PERSONNES \ TRÈS FACILE. PRÉPARATION : 10 MINUTES. CUISSON : 1 HEURE.

- 350 g de vert de blettes
- 50 g d'orties • 350 g de chair à saucisse • 250 g de reste de rôti ou potée • 150 g de farine semi-complète • 6 œufs
- 30 cl de lait
- 180 g de pruneaux dénoyautés
- 1 gousse d'ail • ciboulette, persil • 1 gros oignon blanc
- 1 petite cuillerée à soupe de sel (à adapter selon la viande que vous choisissez) • poivre.

**Préchauffer** le four à 180 °C. **Hacher** finement le rôti au couteau et réserver. Laver toutes les herbes en ajoutant un peu de vinaigre dans l'eau de rinçage des orties (si vous cueillez les orties vous-même, préférez les jeunes pousses, elles seront plus tendres), et les hacher finement au couteau. **Placer** dans un saladier. Ajouter l'oignon et l'ail épluchés et finement hachés au couteau. **Ajouter** la farine, les œufs puis le lait (pas forcément tout, la pâte doit être un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpes). **Incorporer** les viandes, saler, poivrer et malaxer. **Tapisser** une cocotte de papier sulfurisé huilé et y verser la préparation. Ajouter les pruneaux sur le dessus. Enfourner et faire cuire 1 heure à 180 °C sans couvrir. **Servir** tiède ou froid, en tranches et avec une salade.


**CONSEILS  
DE JULIE**

Cette recette impose de ne jamais mélanger les ingrédients dans la poêle, pour qu'ils gardent leur forme et leur texture. Vous pouvez remplacer la saucisse fumée par un chorizo pas trop sec.



## Patates pigouille de Quemenès ▲

POUR 4 PERSONNES \ TRÈS FACILE. PRÉPARATION : 20 MINUTES. CUISSON : 35 MINUTES.

- 2 courgettes ● 2 carottes
- 3 à 4 pommes de terre nouvelles ou à chair ferme
- 2 blancs de poireaux
- 500 g de lieu jaune (ou merlu, cabillaud) ● 150 g de saucisse fumée de Molène (ou Morteau, Montbéliard)
- 20 g de beurre demi-sel
- 25 cl de crème épaisse.

Laver les légumes, peler les carottes et les pommes de terre. Couper les légumes ainsi que les poireaux en rondelles de 1 cm d'épaisseur environ. Faire fondre le beurre dans une grande sauteuse, disposer les légumes par couches successives, sans les mélanger ni remuer : d'abord les carottes et les poireaux, puis les pommes de terre, et enfin les courgettes. Terminer par la saucisse coupée en rondelles, saler légèrement. Verser de l'eau à mi-hauteur (1/2 verre d'eau), couvrir et laisser mijoter 20 à 30 minutes à feu doux sans jamais remuer. Couper le poisson en lanières de 3 cm de large. Déposer le poisson sur la préparation à la fin de la cuisson, verser la crème sans remuer, couvrir et laisser cuire 5 minutes. Retirer le couvercle et laisser réduire quelques minutes. Servir bien chaud, de préférence dans des assiettes creuses.



#### CONSEILS DE JULIE

J'opte pour la farine T 65 qui contient plus de son et moins d'additifs. On la trouve dans toutes les épiceries bio. Le romarin infusé peut être utilisé pour décorer la galette. En Italie, cette galette se mange froide. Mais, moi, je la préfère tiède, voire chaude.

## Schiacciata con l'uva (galette aux raisins) ▲

POUR 6 PERSONNES \ TRÈS FACILE. PRÉPARATION : 35 MINUTES. CUISSON : 35 MINUTES. REPOS : 1 H 30.

**POUR LA PÂTE :** ● 300 g de farine T 65 ● 1 sachet de levure de boulangerie Briochin ● 20 cl d'eau filtrée tiédie ● 1 pincée de sel ● 40 g de sucre ● 1/2 cuillerée à café de grains d'anis ● 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.

**POUR LA GARNITURE :** ● 800 g de raisins noirs ● 40 g de sucre semoule ● 2 brins de romarin ● 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive + huile pour la plaque.

**LA PÂTE :** verser la farine dans un saladier, ajouter la levure, le sel, le sucre et mélanger. Ajouter l'eau et pétrir à la main. Ajouter l'huile d'olive. Continuer de pétrir jusqu'à ce que la pâte soit homogène. **Placer** la pâte dans un grand saladier fariné, fariner le dessus de la pâte et couvrir d'un torchon humide. **Laisser** gonfler dans un endroit chaud (26 à 28 °C) pendant 1 h au moins. **LA GARNITURE :** verser l'huile d'olive dans une casserole, ajouter le romarin et faire frémir. **Couper** le feu, couvrir et laisser tiédir. Laver les raisins, les égrapper et les sécher. **Huiler** légèrement une plaque à pâtisserie et la sucrer. Couper la boule de pâte en deux et en étaler une sur la plaque. **Recouvrir** de raisins (réserver 1/3 des raisins), saupoudrer de sucre et arroser d'huile d'olive au romarin. Déposer le reste de pâte sur le dessus pour qu'elle recouvre les raisins. Enfoncer sur le dessus le reste des raisins, déposer des brins de romarin puis souder les pâtes. Couvrir d'un papier sulfurisé huilé, puis d'un torchon humide et chaud et laisser lever encore 30 minutes, puis enfourner à 180 °C. Laisser cuire 35 minutes. Découper et manger tiède avec les doigts!