Julie Andrieu

« Pour moi, la cuisine santé est un pléonasme, car toute cuisine devrait toujours être de santé! »

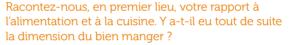








« Mes livres sont une façon d'amener les gens à prendre conscience du plaisir de cuisiner. »



La cuisine est entrée dans ma vie assez tard, vers l'âge de 20 ans. En fait, c'est précisément pour bien manger que je me suis mise à cuisiner. Pour sortir de la malbouffe, des régimes, une spirale dans laquelle je suis rentrée suite à la réflexion d'un médecin qui m'avait dit que j'étais « un peu ronde ». Cela n'a pas été facile car je n'avais pas reçu de ma mère de culture alimentaire, ni même diététique. À partir de ce moment-là, j'ai commencé à dédiaboliser la nourriture, et à ne plus la regarder seulement à travers le prisme de la perte de poids. Ce n'était plus une obsession.

Quel a été le déclic?

C'est surtout mon amoureux de l'époque (le photographe Jean-Marie Périer, ndlr). D'abord parce que j'étais très occupée, et que son regard sur moi m'a changée. Lui adorait la bonne bouffe, les bistrots, les repas gargantuesques... Je dois dire que j'étais assez désarçonnée, moi qui ne mangeais pas de salade de lentilles ou de bœuf bourguignon... Cela m'a montré que ces plats que je diabolisais étaient tout à fait équilibrés et me rassasiaient parfaitement, bien plus vite qu'avec une salade pleine de vide (rires). Et en plus, je trouvais ça beaucoup plus gratifiant, sensuel. Bref, j'ai découvert un autre langage alimentaire.

Vous êtes également très engagée, dans vos émissions et dans vos livres, pour faire connaître la cuisine des terroirs. Comment ceux-ci vous inspirent-ils?

Effectivement, de plus en plus, même si cela a toujours été un peu le cas. Évidemment, les grands chefs sont les locomotives de la cuisine, mais j'ai beaucoup d'affection pour la cuisine familiale et traditionnelle. Elle me touche tout particulièrement. Peut-être aussi parce que j'en ai manqué dans l'enfance. Et puis, la cuisine, c'est du lien,

un art, je ne sais pas. Bien sûr, c'est une forme d'expression à laquelle on peut donner une dimension artistique, intégrer des souvenirs, de la sensualité, des émotions... Ce n'est pas seulement de la technique, aussi épatante soitelle. S'intéresser aux producteurs me paraît aller de soi, il n'y a pas de cloison entre les chefs et les producteurs!

Et parmi les chefs et les producteurs que vous avez rencontrés, y en a-t-il qui vous ont séduite plus particulièrement ? Pourquoi ?

En choisir un, dure question! Il y en a tellement...
Il y a par exemple Alexandre Gauthier, à *La Grenouillère*, à Montreuil-sur-Mer; le lieu est d'abord exceptionnel, l'architecture harmonieuse et, surtout, le chef est d'une cohérence remarquable. Il est à la fois héritier de son père, mais s'est forgé sa propre philosophie, influencée par les pays nordiques, mais tournée vers l'extérieur.
Sa personnalité et son engagement m'ont marquée.

Que pensez-vous de la cuisine santé?

Ce qui me gêne en France, c'est que l'on oppose toujours cuisine et santé. Comme si le plaisir était nécessairement synonyme d'excès, de se taper sur le ventre, de déséquilibre qu'il s'agirait de rattraper. Je trouve, au contraire, que le plaisir peut tout à fait être lié à l'équilibre. Il est même très gratifiant. En Asie, par exemple, la cuisine a très tôt été influencée par la cuisine chinoise – qui est la cuisine mère –, elle-même construite autour de la diététique, du corps, de l'équilibre entre chaud et froid. Il ne faudrait pas oublier que la cuisine vient des campagnes, qu'elle s'est ensuite transformée dans les cours, mais qu'elle devait avant tout permettre de garder les paysans en bonne santé. Il y a donc toujours eu un rapport empirique à la diététique : la cuisine se devait d'être équilibrée naturellement. Et c'était le cas : il y avait davantage de légumes, de racines, moins de viande, plus de céréales. En revanche, aujourd'hui, l'abondance et la prolifération de l'offre alimentaire ont profondément changé la donne.)



Osi vous étiez un produit? Une baguette au levain. Parce que si je devais manger une chose toute ma vie, je mangerais ça! C'est essentiel.

OSi vous étiez une association de saveurs? Le citron et la menthe.

O Votre plus grande réussite culinaire?

Une recette que j'aime tout particulièrement : une salade d'abricots, du parmesan, des oignons et des amandes fraîches. Avec un peu d'huile d'olive. Un régal!

O Votre tentation absolue? Du

chocolat noir!
C'est une tentation
à laquelle je
succombe
volontiers! (Rires)

♥ Votre prochain défi ? Peut-être

« aller vers mon risque », changer peut-être un peu ma vie, me mettre un peu en danger. C'est important pour moi, qui aime le changement, le voyage, la différence. À moi d'être un peu plus en cohérence avec moi-même!





CRÈME BRÛLÉE DE POTIMARRON

) Ouand on me demande comment je fais pour aimer cuisiner et rester mince, je réponds que ce n'est pas du tout antinomique! Pour moi, la cuisine santé est donc un pléonasme, car toute cuisine devrait toujours être de santé - pour citer Michel Guérard. Pour moi, cela s'intègre dans un mode de vie global, holistique, où il n'est absolument pas question d'équation calorique!

Comment cela se concrétise au quotidien dans le choix de vos produits?

Je ne suis absolument pas un ayatollah du bio. Évidemment, je tombe rarement dans un paquet de chips, mais il m'arrive d'acheter des glaces ou des gâteaux à mes enfants. Je ne veux pas les marginaliser. En revanche, je déteste l'excès qui consiste à considérer l'alimentation comme une religion ou presque, à ne pas manger ceci ou cela. Je pense qu'il faut un rapport sain, simple et décontracté à la nourriture. Mes enfants mangent beaucoup de pâtes, parce que c'est très bon, qu'on peut varier les sauces à l'infini, que c'est facile, rapide et peu coûteux. Ils mangent exclusivement du bio, mais c'est à géométrie variable. Pour certains végétaux comme les fraises, le raisin, les tomates cerise, les salades. je ne prends que du bio parce qu'ils sont très exposés aux traitements. En revanche, pour d'autres, comme les fruits à coque ou à peau épaisse, moins traités, il m'arrive de ne pas prendre du bio. J'ai la chance d'avoir plusieurs primeurs qui favorisent les produits français. Personnellement, le bio qui vient d'Argentine ne m'intéresse pas !

Diriez-vous que vous êtes une consomm'actrice?

Je dirais que j'ai beaucoup plus qu'avant le sens des responsabilités, mais ce n'est pas non plus une obsession. Ma conscience s'est aiguisée, mais je suis loin d'être un exemple, je ne produis pas zéro déchet, mais j'ai un compost dans ma maison de campagne. En revanche, je serais contente de voir plus de magasins proposant des produits sans emballage. Il faut des compromis. Il y a un



→ Julie Andrieu nous régale depuis 5 ans avec son émission désormais culte, Les carnets de Julie. Elle sillonne la France pour découvrir des cuisines et des cuisiniers, producteurs et autres amoureux du bien manger et des terroirs.

travail pédagogique énorme à faire. Il faut aussi savoir se mettre à la place des gens. Chacun doit faire sa part, comme le dit très bien Pierre Rabhi.

Vous êtes également engagée pour la défense de l'environnement (marraine WWF pour une pêche durable, ambassadrice Fondation Nicolas Hulot...) et dans Action contre la Faim. Pourquoi cela semble-t-il indissociable de la cuisine?

Pour être honnête, je ne suis pas une force de proposition, mais oui, je suis engagée à mon échelle. Je suis souvent sollicitée par les ONG et j'ai donc fait des choix, pour celles qui me semblaient les plus efficaces sur le terrain.

Tous vos livres sont aussi le reflet d'un désir de transmettre un savoir-faire. Est-ce exact?

Oui, tout à fait, ils font partie de cette démarche. Ils sont aussi une façon d'amener les gens à prendre conscience du plaisir de cuisiner, de l'influence de la cuisine sur la santé, du rapport aux autres. Moi qui ai vécu les deux extrêmes – ne pas cuisiner et cuisiner presque tous les jours –, je peux vous dire qu'on peut être très heureux sans cuisiner, mais qu'il est tout de même préférable de le faire (rires).

Et pour finir, avez-vous une devise de vie?

Ce n'est pas vraiment une devise, mais j'aime beaucoup ces vers de René Char : « Impose ta chance, serre ton bonheur et va vers ton risque. À te regarder, ils s'habitueront. »



L'avis de la nutritionniste

méditerranéenne : au naturel ou grillés, ils sont à leur

(Les pignons sont très répandus dans la cuisine

place dans des plats salés comme sucrés. Ils sont

riches en acides gras essentiels et en vitamine B9.

que l'on consomme sont en général assez faibles, cela n'est donc pas réellement un problème. »

Certes, ils sont assez caloriques, mais les quantités

Salade de fenouil anchois, citron et parmesan

Pour 6 personnes | Préparation : 10 min





- 2 gros bulbes de fenouil
- 4 filets d'anchois à l'huile
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 60 g de copeaux de parmesan fleur de sel
- poivre

Coupez les pluches du fenouil et hachez-les grossièrement au couteau. Lavez et coupez les bulbes en très fines lamelles d'environ 2 mm

Coupez les filets d'anchois en lanières fines dans la longueur. Mélangez l'huile d'olive, le citron, le fenouil, les anchois et les pluches. Salez légèrement et poivrez. Disposez dans un plat ou dans les assiettes, et couvrez de copeaux de parmesan.

Couronnes aux pignons Pour 10 couronnes | Préparation : 20 min

- 100 g de pignons
- 2 œufs
- 200 g de poudre de noisette
- 50 a de sucre semoule
- 50 g de sucre glace
- 1/2 c. à café de cannelle en poudre
- 1 Préchauffez le four à 170 °C (th. 6), en chaleur
- 2 Laissez tiédir à température ambiante, puis
- 3 Préchauffez de nouveau le four à 170 °C (th. 6).
- 4 Déposez les couronnes sur une plaque couverte

