



# Cuisine *je prends des cours !*

On s'y bouscule, on y travaille, on y apprend, on y fait connaissance... Les cours de cuisine sont, depuis quelques années, un phénomène de société. Des cours pour tous, pour tous niveaux, tous budgets.

Patricia Riveccio

**L**es Français se remettent aux fourneaux ! **Savoir cuisiner est tendance !** Après les cours de gym tonic, les cours de déco, les cours de cuisine explosent ! Présenter un pot au feu maison à ses amis est, en 2010, un must ! De la création... Toutes celles et ceux qui auraient bien cuisiné mais qui n'osaient pas, mais aussi celles et ceux qui cuisinaient mais qui avaient envie d'en savoir plus, remplissent les écoles de cuisine.

## Un créneau porteur

«J'avais une mère qui cuisinait formidablement bien mais j'entendais dire, à l'époque, que ça ne servait à rien de savoir cuisiner, qu'en 2000, on mangerait des pilules», raconte Nicolas Bergerault, créateur, avec son frère, de l'Atelier des Chefs. À cette époque, les surgelés se sont développés, les fast-food sont arrivés. Les mères travaillaient, pourquoi cuisiner ? Il y avait bien les fiches du magazine Elle... Puis, il y a une dizaine d'années, on a commencé à entendre un frémissement qui ressemblait à des envies de cuisiner... Les grands chefs étoilés ont entendu, ont ouvert leurs cuisines pour y dispenser des cours de trois heures, avec des plats classiques, difficiles à refaire au quotidien et avec une addition réservée à des privilégiés. Et survint, à la fin des années 90, le petit génie british, le trentenaire de la cuisine, Jamie Oliver. Avec ses émissions de télévision dont *The Naked Chef* et ses nombreux livres\*, ce beau gosse bondissant, a imposé une décontraction, un look pop dynamique, une simplicité, jusque là inconnus en cuisine... Il crée notamment, avant tout le monde, un concept d'émissions dans lesquelles il sélectionne des jeunes à la dérive afin de les former aux métiers de la restauration, mais produit également des documentaires «anti-malbouffe».

## La relève est assurée !

Avec Jamie, on a appris à cuisiner cool, on a découvert que la cuisine pouvait être rapide et simple. La France suit avec un autre trentenaire, Cyril Lignac, un autre beau gosse chef... Très

présent à la télévision avec *Du Chef*, *Chef, la recette*, *Vive la cantine*, *le chef contre attaque !* et *MIAM*, dans laquelle, des amateurs de cuisine se mesurent à lui autour d'une recette, Cyril Lignac, est, avec ses restaurants, sur tous les fronts. La mayonnaise prend et bien. Un vrai raz-de-marée télévisuel ! Désormais, la cuisine est la star du petit écran, toutes chaînes confondues. Avec ses chefs, elle va, en prime time, à la rencontre de ses futurs élèves. Ces derniers deviennent à leur tour des stars, le temps d'une émission et d'un dîner presque parfait... Les livres, les blogs, se multiplient, on cuisine et on photographie... L'Atelier des Chefs a son application iPhone... Nul doute, cuisiner est désormais branché. Mais apprendre à cuisiner où, quoi, comment et avec quoi ?

## Apprendre le quotidien

«Il fallait inventer une cuisine qui rentre dans l'emploi du temps des gens, explique Nicolas Bergerault, une cuisine qui leur laisse penser que s'ils peuvent faire une recette en 30 minutes en cours, ils sont tout à fait capables de la refaire en 30 minutes chez eux, pour eux, pour leur famille, pour leurs amis. De 1945 à 2004, on est passé de 1h32 en cuisine à 20 minutes ! Si remettre les gens à la cuisine passe par les convaincre qu'ils peuvent cuisiner aussi avec des produits de l'agroalimentaire, un pavé de saumon frais, c'est bien mais qu'un pavé de chez Picard, quand on n'a pas le temps d'aller au marché, c'est bien aussi, on a stoppé l'érosion ! Si l'on veut cuisiner, il faut avoir un minimum de connaissances et dramatiser la cuisine. On peut faire la cuisine même si on ne sait pas enlever un suprême d'agrumes... Un cours permet d'apprendre à faire un risotto en 30 minutes, sans faire le bouillon, bien sûr, on n'a pas le temps, mais en utilisant un bouillon cube. C'est la cuisine de la vraie vie des vrais gens...»

## Les cours, un moment de partage

«Nous nous sommes positionnés sur ce créneau qui n'est pas une tocado comme les verrines, la cuisine moléculaire, mais une vraie tendance de fond», précise Nicolas Bergerault. Bien sûr,



Ateliers des chefs : Paris, Bordeaux, Lyon,  
Martial Classe Cuisine et La Cooking Factory à  
Paris : [www.chefmartial.com](http://www.chefmartial.com)  
Ateliers des Sens : [www.atelier-des-sens.com](http://www.atelier-des-sens.com)  
Atelier Guy martin : [www.atelieryguymartin.com](http://www.atelieryguymartin.com)  
Alba Pezone : cours de cuisine italienne.  
[www.paroleincucina.com](http://www.paroleincucina.com)

c'est un cours de cuisine, les élèves ont appris à enlever les arêtes du pavé de saumon bien sûr on apprend, bien sûr on déjeune mais c'est une expérience. Je crois qu'un cours de cuisine, c'est avant tout un moment extraordinaire. De partage avec le chef, mais aussi avec les autres personnes du cours, c'est aussi un lieu de rencontres, 32 % des gens viennent ici pour cette raison.... Ce qu'on a réussi avec l'Atelier, c'est offrir des moments d'évasion. Avec un chef, les gens qui ne savent pas, échangent, demandent aux autres. Vous attaquez l'échalote, la première phrase noue le contact et ensuite, c'est plus facile. Vous connaissez l'échalote ? Ici, pas de complexe ! Il n'y a pas si longtemps, une jeune femme a attaqué une escalope à l'épluche-légumes... Le chef lui a expliqué que c'était mieux avec le couteau... «On voit tout de suite celles et ceux qui touchent à la cuisine à la maison, ils prennent des

## Cuisiner, un anti-stress ?

Si au déjeuner, les «élèves» arrivent stressés par le boulot et par la peur de ne pas réussir le dos de cabillaud laqué au miel de soja et sa polenta crémeuse aux champignons, dès qu'ils commencent à émincer leurs échalotes, à couper leurs carottes, ils soufflent, cuisinent pendant 30 minutes et repartent complètement détendus. Après avoir bien mangé... Et en sachant qu'ils pourront refaire la recette chez eux. Puisqu'ils vont la recevoir par mail... «Quand ils envoient un mail pour nous raconter qu'ils l'ont refaite, et sans problème, j'ai gagné, je suis content.» Les cours apportent un soupçon d'audace, de découverte. «Nous avons programmé un cours "foie de veau", explique Nicolas Bergerault. Sur les 20 personnes présentes, 18 n'avaient pas regardé le programme et n'aimaient pas le foie de veau... Je leur ai proposé un deal : vous avez le souvenir du foie de veau de votre enfance, celui de la cantine qui était d'ailleurs du foie de génisse. Là, nous allons faire un beau foie de veau saisi avec une petite retombée d'échalotes au vin rouge. Si vous n'aimez pas, vous ne payez pas. Les 20 personnes ont payé !»

cher, le restaurant aussi. Faire la cuisine est plus économique, plus équilibré, plus sain. Vous ne savez pas ? Offrez-vous un cours de temps en temps, c'est bon pour le moral, pour le corps, pour tout !

## Séminaires aux fourneaux !

D'ailleurs, les entreprises l'ont bien compris et aujourd'hui, les séminaires ne se font plus à proximité d'un cours de golf mais bien dans une cuisine, avec un chef. Tout le monde, secrétaire, cadres, patron, se retrouvent en tablier devant les fourneaux. Rien de tel pour «renforcer la cohésion de l'entreprise...» Vous cherchez un cours ? Au choix, de la demi-heure pour un repas à déguster ensuite en toute convivialité, aux cours de deux heures sur le pouce jusqu'aux trois heures, voire quatre heures. Au programme, cuisine régionale, atelier sushi, atelier macaron... de la recette



initiatives, les autres sont un peu en retrait, remarque le chef Martial. Il y a ceux qui ne se sont pas inscrits mais qui sont invités par leur entreprise. Ils sont réticents au début du cours mais très actifs à la fin, avec une envie de revenir...»

## Partage et convivialité au menu

Chez l'épicurien Martial Enguehard, meilleur ouvrier de France cuisine en 91, passé par les cuisines du Royal Monceau, de Lucas Carton, du Crillon, les cours sont faciles, l'homme livre bien volontiers ses astuces, son savoir faire, et cuisine avec des produits simples. «Des cours qui sont le prétexte de la cuisine pour amener de la convivialité, de l'amitié. Oui, bien sûr, j'apprends de petites techniques, des recettes, mais partager un repas, c'est partager avant tout un moment, être ensemble autour d'un plat, simple mais bon. Faire la cuisine, c'est la solution la moins onéreuse pour manger et l'on mange trois fois par jour !» Les plats cuisinés, c'est

facile à la recette plus sophistiquée. Les cours fleurissent à Paris sans épargner la province... «Je crois profondément que le pouvoir de la nourriture a une place prépondérante dans nos maisons. Qu'elle nous relie à ce qu'il y a de meilleur dans la vie», a déclaré Jamie Oliver lors de la conférence TED (Technology, Entertainment, Design), qui rassemble des esprits brillants, chercheurs, Prix Nobels, pour partager leurs idées avec le monde. En février dernier, c'est Jamie Oliver qui a gagné ce prix prestigieux ! Quand on vous dit que la cuisine est tendance... ■

\*Hachette Pratique.

## Je bouquine...

- Le cours de cuisine de l'Atelier des Chefs, Hachette Pratique : un livre qui utilise une technique vidéo puisque chaque recette renvoie vers une page Web où le déroulé de la recette se fait en vidéo ! Avec possibilité de la charger sur un téléphone mobile.
- Cuisinez sans stress, de Martial Enguehard, Mango : avec astuces et déroulés des recettes. Une cuisine facile !
- C'est moi qui cuisine... Oui Chef !, de Cyril Lignac, Hachette Pratique.