

Date : 09/01/11

## Après les fêtes, passez donc en cuisine



Petite immersion dans les cuisines de l' **Atelier des chefs** à Lille. Autour du chef Vincent (ci-dessus à gauche), les dix-huit participants ont élaboré une recette légère en une demi-heure : une papillote de saumon au gingembre (à droite). Stop aux a priori

L' **Atelier des chefs** , installé boulevard de la Liberté depuis deux ans et demi, invite ses clients à manger plus sainement après les fêtes. Les chefs vous proposent des cours de cuisine autour d'un programme « détox » ou d'un bon petit plat à demi allégé...

LAURIE MONIEZ > [laurie.moniez@nordeclair.fr](mailto:laurie.moniez@nordeclair.fr) ont des toques sur la tête, pas des stéthoscopes autour du cou. Et pourtant, les rois de la cuisine ont décidé de prendre soin de notre corps après les excès des fêtes. À l' **Atelier des Chefs** , boulevard de la Liberté, place au programme « détox » ou comment cuisiner et manger plus sainement afin d'aider l'organisme à éliminer toutes les toxines accumulées. Au menu : le thé (riche en antioxydants), le poisson (riche en oméga 3) et des cuissons en papillote ou à la vapeur. Ce midi-là, c'est programme semi détox : saumon en papillote au gingembre... et son beurre blanc. Pas très light la sauce mais facultative... Ils sont 18, hommes, femmes, de tous âges, et de professions très différentes, à avoir enfilé le tablier blanc. Couteau à la main, ils exécutent les conseils du chef Vincent : « Il faut tailler les légumes très fins car on est sur une cuisson rapide ». Le gingembre est épluché et râpé, les carottes et les champignons sont finement coupés, et l'oignon rouge, - « plus doux et plus sucré en bouche » -, est émincé sans larmes. Estelle, villeneuvoise, est venue « pour apprendre à cuisiner » et « élargir (s)on environnement social ».

Et ça marche. Marie-Christine, de Marcq-en-Baroeul, est une fidèle. « C'est une collègue de travail qui m'a offert un bon cadeau. Je ne connaissais pas, ça m'a plu. Depuis, je viens un

## Évaluation du site

Le site du quotidien Nord Éclair diffuse à la fois l'actualité régionale et nationale répertoriées sous diverses rubriques : actualités, sports, opinions, services, temps libre, ... Ce site dispose aussi de blogs et de forums.

**Cible**  
Grand Public

**Dynamisme\*** : 87

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

mercredi par mois. Et toutes les recettes sont refaites à la maison. » Qu'elles soient détox ou pas. Ah ! Les aiguillettes de canard ! Rien que d'en parler, Nathalie en salive. « C'était bon, raconte cette dynamique rouquine habituée, elle aussi, de l' **Atelier des Chefs** . Et puis, c'est une recette que j'ai refaite à la maison après. » Comme toutes les autres, du reste. Sa voisine de plan de travail, Françoise, renchérit : « C'est accessible, on a potentiellement tout dans les placards pour refaire ce qu'on a appris ici ». Le chef, lui, essaie de glisser pendant le cours quelques conseils de pro. « On apprend pas mal de gestes », expliquent les cuisiniers en herbe. Une fois la papillote sortie du four, place à la dégustation. Le saumon parfumé au gingembre et ses légumes croquants font vite oublier les foies gras et autres dindes de Noël. Autour de la table, ça papote. « La cuisine, c'est convivial par nature, nous glisse à l'oreille Nathalie. C'est plus convivial qu'un resto. » La preuve ? La tablée, composée des 18 personnes qui ne se connaissaient pas, ressemblait à une tablée familiale en fin de repas. On se serait cru à Noël... sans ses excès ! w