

OCTOBRE 2008 - N° 214 1,95€

Cuisine Actuelle

Découvrez bien plus que des recettes



Exclusif

4 recettes par **Sophie Dudemaine**

70 recettes inventives

NOUVEAU
1-2-3 étapes,
la mousse
choco rapido

**4 idées "lunch box"
pour le bureau**

20 pages Actus



● **Enquête :**
ils sont
jeunes et
fous
de cuisine

● **Déco-Saveur :** bio, vert,
durable... cap sur le naturel

● **Enfants :** les bonnes
céréales pour son petit déj

www.cuisineactuelle.fr

Pudding aux cèpes
Terrine de magret
Struedel aux raisins

Plaisirs surprise

16 FICHES RAPIDES ET ORIGINALES



OCTOBRE 2008 - BEL : 2,80 € - CH : 4,40 FS - CAN : 4,95 \$C - ESP : 2,50 € - GR : 2,30 € - ITA : 2,80 € - LUX : 2,80 € - PORT CONT. : 2,50 € - DOM : Avion : 2,80 € ; Bateau : 2,20 € ; MAY : 2,80 € ; Avion : 4 € ; Bateau : 2,20 € - Maroc : 25 DH - Tunisie : 3,000 DTU - Zone CFA Avion : 2,100 CFA - Bateau : 1,400 CFA - Zone CFP Avion : 150 CFP ; Bateau : 350 CFP

Enquête

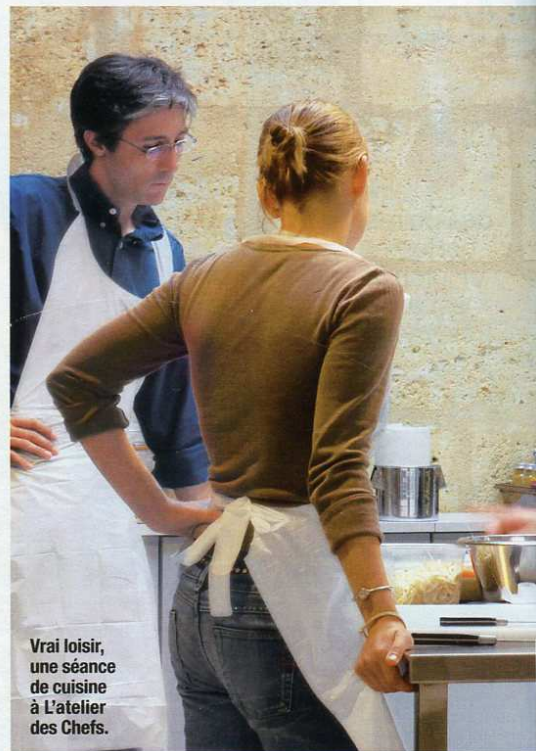
30 ans... et fous de cuisine

Adeptes du bon goût, les trentenaires se découvrent un vrai penchant pour la cuisine plaisir-loisir.

Aujourd'hui, ils sont venus en couple à L'atelier des Chefs (1). Comme beaucoup d'amis de leur génération, Morgane, enseignante de 30 ans, et Sébastien, responsable marketing de 34 ans, aiment de plus en plus cuisiner. Aussi se sont-ils mis à fréquenter ensemble L'atelier, où les cours sont conçus pour réaliser en 30 minutes

des plats à la fois appétissants à l'œil et savoureux. La formule fait un tabac auprès des trentenaires. Et les hommes y viennent presque aussi nombreux que les femmes.

"Préparer de bons repas, c'est le meilleur moyen de faire une vraie pause. Au bout de trois minutes à couper des oignons, on oublie tout le stress du travail", se félicite Sébastien. "Pour nous, la cuisine est un véritable loisir", complète Morgane. À la maison, d'ailleurs, son compagnon ne la laisse jamais seule aux fourneaux. Fini, en effet, le temps où l'émancipation des ménages consistait à expédier les "corvées" repas à grand renfort de plats préparés et boîtes de conserve.



Vrai loisir, une séance de cuisine à L'atelier des Chefs.

Formules sur mesure

Les jeunes cadres dynamiques sont les premiers à se parer d'un tablier blanc. "C'est peut-être parce que nous appartenons à un milieu et à une génération qui vont facilement au restaurant que manger chez soi est devenu un plaisir à part entière", constate Mathieu, 35 ans, qui s'est offert un après-midi au

sein de la prestigieuse École du Ritz (2), à Paris, pour une cession spéciale "pasta".
Signe de la tendance : face à la demande croissante de jeunes actifs passionnés par la gastronomie, cette institution jadis réservée aux initiés développe, depuis trois ans, des formules sur mesure : cours d'une heure pendant la pause déjeuner, cours du soir en fin de semaine...

Du reste, il n'y a pas que les cours qui s'adaptent aux jeunes cuistots amateurs. "C'est toute l'industrie agroalimentaire et de l'électroménager qui semble encourager les trentenaires à se mettre aux fourneaux", constate Pierre-Jean Furet, directeur éditorial d'Hachette Pratique, connu pour ses livres de recettes.

Deux maîtres mots : rapidité et simplicité

Désormais, tout est fait pour désinhiber les gourmets néophytes, à commencer par les surgelés : oignons déjà épluchés, herbes ciselées, noix de Saint-Jacques pré-

ELLES TÉMOIGNENT



Sandrine

Le bonheur est dans les surgelés

"J'aime préparer chez moi des recettes qui ressemblent à des plats de restaurant." Cette juriste de 32 ans, mère d'un petit

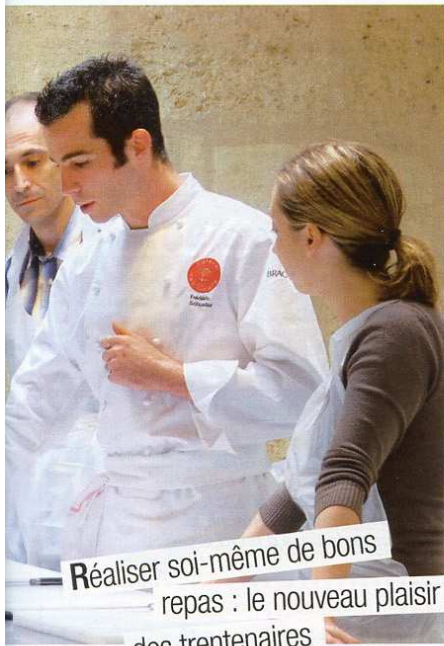
bébé n'hésite cependant jamais à utiliser des produits prêts à cuire, ou des aides culinaires simplifiant la tâche.

Cuisiner, un moment de détente

"Pour moi, préparer un repas représente un moment à la fois d'exigence et de détente. J'y consacre volontiers plusieurs heures chaque jour, sans même voir le temps passer." Pourtant, cette artisanne brodeuse de 31 ans s'est mise tardivement à la cuisine, après la naissance de son premier enfant. Aujourd'hui, ses charlottes aux aubergines ou son canard à l'orange font le régal de ses invités.



Magalie



Réaliser soi-même de bons repas : le nouveau plaisir des trentenaires



Les stagiaires tous réunis dégustent le plat qu'ils ont élaboré.

nettoyées... et les livres tiennent désormais compte de ces aides culinaires. "Entre un livre de cuisine publié aujourd'hui et un recueil vieux de dix ans, il y a un gouffre", s'amuse encore Pierre-Jean Furet, qui souligne l'impératif de "rapidité et simplicité" qui guide ses auteurs.

Autre signe des temps : les deux chefs vedettes de la gastronomie branchée sont eux

aussi des trentenaires. Cyril Lignac, qui officie sur la chaîne M6, et dont les ouvrages se sont vendus à plus d'un million d'exemplaires, a tout juste 30 ans. Et Jamie Oliver, la star britannique d'une gastronomie tout aussi télégénique est d'un an son aîné.

(1) Cours de cuisine "décomplexée" à Paris, Bordeaux, Lille, Lyon et Nantes, www.atelierdeschefs.com
 (2) École Ritz Escoffier, www.ritzparis.com

2 questions à...

JACQUES ET LAURENT POURCEL

Les chefs du Jardin des Sens, à Montpellier, accueillent 40 % de trentenaires dans leur atelier.

CUISINE ACTUELLE :
 Le succès de la cuisine auprès des trentenaires est-il un phénomène nouveau ?

J. POURCEL. Tout à fait. Depuis quelques années, on constate un rajeunissement de notre clientèle, tant pour le restaurant gastronomique que pour l'atelier de cuisine, qui a vu doubler le nombre d'élèves trentenaires depuis son ouverture en 2000.

C.A. : Comment interprétez-vous cette tendance ?

L. POURCEL. Quand ces jeunes adultes s'installent dans la vie, de plus en plus tard, ils en ont assez des pizzas de leur vie étudiante. Ils découvrent alors qu'ils n'ont pas bénéficié d'une vraie transmission culinaire. À l'heure de fonder une famille, ils ont envie d'épater leurs invités, de bien nourrir leurs



enfants, de consommer eux-mêmes des choses à la fois plus saines et plus élaborées. N'oublions pas que le bien-être est un des maîtres mots de notre société !

OBJECTIF SÉDUCTION

Si la cuisine tente les trentenaires, encore faut-il qu'elle soit multicolore, et gaie, ouverte aux influences du monde et qu'elle échappe aux schémas classiques du professionnalisme culinaire. Montés dès leurs vingt ans dans le train du Fooding, mouvement né en 1999 pour rompre avec une vision trop figée des plaisirs de la table, qui a inventé au travers de pique-niques et vastes performances publiques une nouvelle forme de convivialité et de gourmandise, les trentenaires ont été influencés par des chefs aussi prestigieux qu'Alain Ducasse qui glissait Carambars et fraises Tagada dans les plats métissés servis au Spoon, restaurant ouvert en 1998 à Paris. Cette revanche des enfants du supermarché, élevés au poisson pané et aux surgelés, débouche tout naturellement sur des cours de cuisine d'un nouveau genre. Soucieux de leur santé, vigilants sur la qualité, souvent proches des aspirations écologistes, les trentenaires apprennent à concocter des plats simples et nature. C'est qu'il est devenu valorisant, pour les hommes surtout, de savoir cuisiner et d'épater les copains avec ses créations. La cuisine est si à la mode que, pour les célibataires, des cook dating sont organisés*, sur le principe des speed dating (rencontres chronométrées autour d'un cocktail) à ceci près que le cours dure 3 h et réunit trois filles et trois garçons seulement.

* Comme à L'Atelier de Fred, passage de l'Ancre, 223 rue Saint-Martin, 75003 Paris, tél. 01 40 29 46 04 et sur www.latelierfred.com le jeudi soir à partir de 19 h 30, 70 €.

Réalisation : Judith Sibony