



MIEUX CONSOMMER



© ATELIER DES CHEFS

GASTRONOMIE

Au bonheur des pâtes

Pour fêter dignement les pâtes, Barilla s'est associé à l'Atelier des chefs pour proposer une semaine de cours de cuisine autour de la «pasta» à l'italienne, tant prisée des Français.

→ La recette du jour ? Les spaghettinis à la volaille, c'est automnal. Quelques échalotes, du blanc de poulet, un morceau de potiron, une poignée de châtaignes, de la bresaola (charcuterie italienne), quelques feuilles de basilic... Le blanc, le rose, l'orange, le marron et le vert s'étalent sur la planche à découper et ne seront bientôt plus que tranches fines, cubes et miettes, grâce à la main experte du chef François Pelletier. Le «prof» enseigne depuis un an et demi la cuisine aux amateurs inscrits à l'Atelier des chefs. Ils sont vingt, ce jour-là, réunis dans les cuisines de l'Atelier, situé rue de Penhièvre (Paris 8^e), venus éduquer leurs papilles aux saveurs des pâtes à l'italienne.

8,3

KILOS
de pâtes sont consommées en moyenne chaque année par les Français

Du stagiaire en marketing à l'avocat d'affaires, tous habillés d'un tablier blanc, les élèves s'éparpillent fébrilement autour des tables de cuisine préparées à leur intention. Objectif ? «Vivre sa passion de

la cuisine et déguster son plat dans un cadre convivial pour le prix d'un resto», explique Sandra, 36 ans. «Les pâtes sont un aliment basique, c'est toujours utile de savoir les cuisiner et de renouveler les recettes», enchaîne une autre élève.

SECRETS DE CUISSON

Le chef rappelle ses ouailles à l'ordre, tout le monde aux fourneaux, c'est l'heure de la cuisson. «Préférez toujours des pâtes de bonne qualité», prévient François Pelletier. Après les avoir plongées dans l'eau bouillante, que l'on aura pris soin de saler (ne surtout pas mettre d'huile, rappelle le chef), on surveille la cuisson. Pour être sûr qu'elles soient al dente, une astuce : sortir un spaghetti de l'eau et le couper en deux. Si un petit point blanc apparaît au centre, vos pâtes sont prêtes.

Le jus de la volaille grésille dans la poêle, les échalotes piquent les yeux, le potiron fond doucement... Un vin blanc sec vient relever le tout. Les cuisiniers en herbe versent leurs pâtes dans la sauce, toujours sur le feu. Le plat est prêt, il ne reste plus qu'à déguster.

3 QUESTIONS À...

François Pelletier, chef cuisinier à l'Atelier des chefs

→ Pourquoi est-ce un bonheur de cuisiner des pâtes ?

C'est un plat facile à préparer et rapide à cuire, en une demi-heure maximum si on fait une sauce élaborée. C'est aussi un plat équilibré et très bon pour les sportifs ! Enfin, les pâtes se marient avec tout : gruyère, beurre, mais aussi viandes, poissons, légumes... et truffe.

Vos astuces pour changer des éternelles pâtes au gruyère ?

A la maison, vous pouvez tout simplement préparer une sauce aux échalotes, à la crème, au jambon cru ou au saumon fumé, au vin blanc sec. Sinon, il existe des sauces toutes prêtes qui sont excellentes. Barilla propose par exemple une gamme de pestos très faciles à utiliser.

Comment choisir le type de pâtes approprié à sa sauce ?

Quand une sauce est consistante (à la viande, aux légumes...), mieux vaut la lier avec des pâtes au diamètre important. Inversement, des pâtes fines iront très bien avec une sauce plus douce, plus crémeuse.

Des «Pastas Party» pour trouver l'amour

→ Le concept, c'est Héroïse Dion qui l'a inventé : cela s'appelle la «Pastas Party», une idée à laquelle Barilla s'est associé. Un dîner entre célibataires ou personnes cherchant tout simplement à faire de nouvelles connaissances... et à vaincre la morosité du dimanche soir autour d'un bon plat de pâtes à l'italienne ! Les soirées ont lieu quasiment tous les dimanches à Paris, dès 19h30, dans un restaurant privatisé pour l'occasion. D'autres villes ont également développé le concept (une fois par mois) : Aix-en-Provence, Bordeaux, Lyon, Nantes, Strasbourg, Lille, Nice, Toulouse et Montpellier. www.pastasparty.com



Une soirée «pâtes» en toute convivialité.



© BARILLA

Quatre astuces de Barilla

- Respectez la règle des trois chiffres «un, dix, cent» : 1 litre d'eau, 10 g de sel, 100 g de pâtes Barilla.
- Cuissez les pâtes à feu vif et toujours à découvert : versez-les dans l'eau bouillante

et ravivez la flamme pour ramener à ébullition. Remuez de temps à autre pour qu'elles restent fermes.

- Pour servir les pâtes froides, en salade : égouttez-les, étalez-les dans un plat, versez dessus un filet d'huile d'olive, remuez un bon moment, et laissez refroidir.
- Pour préparer les pâtes à l'avance : les cuire la moitié du temps indiqué, les laisser refroidir, les couvrir avec du film alimentaire et mettre le plat au réfrigérateur. Vous pourrez manger vos pâtes, même 24 heures après les avoir précuites, en les réchauffant 30 secondes dans l'eau bouillante avant de les servir.

TÉMOIGNAGES

→ SOPHIE, 31 ANS

«La recette de spaghettinis que nous avons apprise aujourd'hui est délicieuse et simple à préparer. La formule «Cours de cuisine et déjeuner» que propose l'Atelier des chefs, c'est mieux que le resto ! Le prix est raisonnable (15 euros), nous bénéficions d'un vrai cours de cuisine et de la satisfaction de faire les choses nous-mêmes !»

→ JACK, 54 ANS

«Je travaille tout près de l'Atelier des chefs, ce qui me permet d'y faire deux ou trois pauses déjeuner par semaine. Cela prend une heure et quart maximum, pour une vraie détente dans un cadre convivial et le plaisir de manger des bons plats. Je note toujours les recettes apprises en revenant chez moi.»