

8

## MIEUX CONSOMMER



CUISINE

## À l'école des chefs

Entre amis ou collègues, pendant une heure ou plus, les cours de cuisine connaissent un succès grandissant. Si l'Atelier des chefs a initié cette pratique en 2004, ils sont désormais des dizaines à proposer des leçons de cuisine, prouvant ainsi que les Français et leur gastronomie ne font qu'un.



Depuis quelques années, la déferlante des cours de cuisine n'échappe à aucune ville. Si Paris a été la ville «précurseur», aujourd'hui d'autres grandes villes se mettent à la cuisine en proposant des cours ou des séjours culinaires. Car c'est un fait, les Français aiment cuisiner. Un sondage publié en 2004 par *Le Monde* et *TNS Sofres* révélait que pour 94,7% des personnes interrogées, bien manger faisait partie des plaisirs de la vie (contre 90,8% en 1997). C'est même devenu un loisir, au même titre que le jardinage et le bricolage, qui séduit aussi bien les hommes que les femmes.

## À VOTRE TOUR

Car, aujourd'hui, il ne s'agit pas de «faire à manger» mais réellement de «cuisiner». Une étude du Credoc (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie) publiée en décembre dernier montrait que pour 50% des Français, l'éducation en alimentation passait par l'apprentissage de la cuisine. Les recettes et les gestes de grands-mères ne se transmettent plus de la même manière depuis que

les femmes ont déserté les fourneaux. Face à l'engouement grandissant pour le savoir-faire gourmand, de nouveaux moyens pour s'initier à l'art culinaire ont vu le jour. L'Atelier des chefs, l'Atelier des sens, l'Atelier de cuisine gourmande, ou l'Atelier Chef Martial... promettent de passer un moment agréable et convivial moyennant 60 à 90 euros le cours de deux heures avec

280 €

C'est le coût d'un cours de cuisine chez un grand chef

dégustation de vos préparations. Ici pas de «oui chef, non chef!», tout juste quelques légumes à éplucher...

car ce qu'il faut privilégier dans ces cours, ce sont les papilles. Pendant une heure ou pour une journée entière, elles seront mis à l'exercice! Preuve du succès: les grands chefs étoilés se mettent également aux cours. Alain Ducasse a par exemple ouvert son école de cuisine à Paris. Pour 280 euros la journée, vous apprendrez toutes les techniques du chef et mijoterez un repas succulent que vous pourrez répéter à l'infini.

## VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

Envoyez-nous vos astuces, vos coups de cœur, vos coups de sang... sur les prochains thèmes que nous aborderons dans cette page, «Mieux consommer». Dites-nous tout sur [conso@directsoir.net](mailto:conso@directsoir.net).

## PROCHAINS THÈMES ABORDÉS:

- Échanger sa maison pour les vacances
- Réussir son pique-nique
- Protéger ses yeux du soleil
- Que faire pour la fête des Mères?

## 3 QUESTIONS A...

## Anil Abhimanyu Sharma, chef indien



Depuis quand enseignez-vous la cuisine? J'ai commencé par être consultant sur la cuisine indienne à l'École supérieure de cuisine à Paris.

Et depuis trois ans, j'ai choisi de transmettre mon savoir-faire par l'intermédiaire de cours.

## Comment expliquez-vous l'engouement des Français pour la cuisine?

Je crois que nous sommes dans une phase de notre histoire où nous recherchons les choses vraies. Ces trente dernières années, nous avons consommé beaucoup de produits industrialisés; nous opérons un retour aux sources.

## Quelles doivent être les qualités d'un bon chef?

Lorsque je commence mes cours, je veille à ce que les gens soient ouverts d'esprit; particulièrement dans la cuisine indienne où la tradition culinaire n'est pas la même qu'en France. C'est une nouvelle langue, des gestes encore peu connus. Il faut aller à l'essentiel et savoir utiliser des produits de base. Il y a vraiment une idée de partage et de performance à réaliser.

## TÉMOIGNAGES

## → LAURENCE, 47 ANS

«J'ai participé à un cours de cuisine avec ma fille. Nous avons passé un moment très convivial, car c'est très sympa de faire de la cuisine avec des gens que vous ne connaissez pas! Je cuisine beaucoup lorsque je reçois des invités, et c'est vrai que je n'ai pas appris beaucoup de choses pendant ce cours. Cela m'a tout de même permis de me perfectionner dans certains gestes grâce à l'aide du chef.»

## → MARIE-ANNICK, 49 ANS

«Ma nièce m'a offert un cours de deux heures où nous devions réaliser une entrée, un plat et un dessert. C'était très motivant, car tout le groupe participe à la réalisation du déjeuner. Chacun peut se greffer à un atelier et perfectionner certaines techniques, comme le découpage par exemple.»

## Cliquez pour cuisiner

Étape 1: Epluchez les légumes et coupez-les en morceaux...

Étape 2: Faites les cuire...

Ici, ce ne sont pas les différentes étapes que vous pourrez lire dans un livre de recette classique mais ce que vous dictera votre console! Les jeux vidéo font aujourd'hui fureur dans les cuisines. On les appelle *Cooking Mama* (1,6 million d'exemplaires vendus en Europe), *Leçon de cuisine* ou *Léa passion cuisine*. Disponible sur les consoles Nintendo, ces jeux séduiront les apprentis cuisiniers et les confirmés pour concocter les dernières recettes à la mode. *Leçon de cuisine, Qu'allons-nous manger aujourd'hui?*, Nintendo DS. *Cooking mama*, Nintendo Wii.

Léa passion cuisine, Nintendo DS.



## Et sur le Net?

→ De nombreux sites internet ont vu le jour pour aider les apprentis cuisiniers dans leurs démarches. Grâce aux vidéos mises en ligne, il devient donc impossible de manquer la réalisation d'un plat. Tour d'horizon.

## MARMITON.ORG

Décorer un gâteau d'anniversaire et réussir le pudding deviennent choses faciles grâce à Marmiton.org. Les concepteurs du site, pratique et ludique, ont tout prévu pour vous faciliter la tâche.

## COOKSHOW.COM

Dernière tendance culinaire ou plats d'antan, vous trouverez sur ce site internet toutes les astuces nécessaires à la réalisation des mets les plus délicieux.

## HERVECUISINE.COM

Sur ce site 100% vidéo, vous pourrez préparer un repas entier rien qu'en calquant vos gestes sur celui du chef.