

Cours toujours

QU'ELLES SE NOMMENT ATELIER, ACADÉMIE OU INSTITUT, LES ÉCOLES DE CUISINE FONT RECETTE. LA CUISINE N'A PLUS RIEN DE RINGARD ET LES HOMMES VEULENT EUX AUSSI JOUER DU PIANO DEBOUT ! IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS, TOUTES LES SAVEURS, TOUS LES ACCENTS ET TOUS LES PRIX ! GAULTMILLAU S'Y EST ESSAYÉ. TOUR DE PISTE PARISIEN...

Texte et photos Christophe Casazza

LE PLUS ÉCONOMIQUE

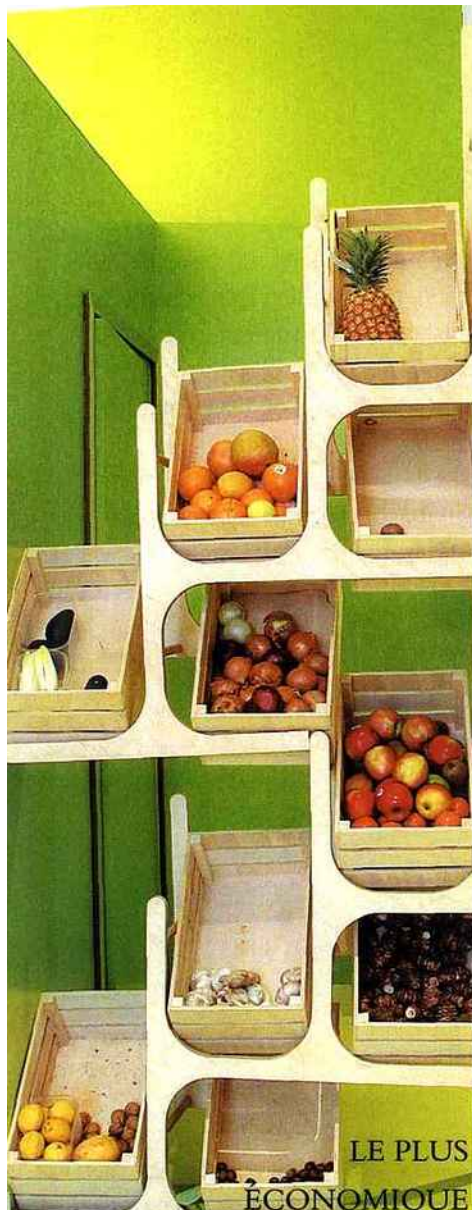
Fraîch'attitude, Paris 10^e. Cette cuisine au décor acidulé et aux inspirations végétales conçu par la designer Matali Crasset, est un espace dédié à la formation autour des fruits et des légumes. Ici un seul mot d'ordre : se faire plaisir en respectant son corps avec des produits sains et naturels. Un public essentiellement féminin pour des techniques culinaires de base et une foule d'astuces. Les chefs changent chaque semaine et les programmes avec. C'est dans une ambiance décontractée que j'ai découvert, avec Véronique Liégeois, diététicienne, comment bien manger pour vivre longtemps! Avec les 14 dames qui m'entouraient je me suis très vite mis à caqueter... Chez Fraîch'attitude, c'est frais, c'est artistique, c'est cool et bon marché : pour 18 €, on réalise une entrée, un plat et un dessert! Derrière tout cela il y a Aprifel et Interfel, deux agences qui font la promotion des fruits et des légumes frais. Forcément, ça aide un peu.

Au menu du cours : salade de cristophine au kiwi et saumon • dorade au citron et sa purée de potimarron • gratin de poire au chocolat.

LE PLUS CHIC

École Ritz Escoffier, Paris 1^{er}. Après avoir montré patte blanche à l'entrée, je descends, troublé, dans les abysses du Ritz. Au fond d'un long couloir se niche la cuisine dédiée au cours de l'École Ritz Escoffier. Cette institution pour gastronomes en tout genre dispense des cours aux professionnels et aux amateurs. L'atmosphère est décontractée, on vous accueille avec le sourire, une boisson de bienvenue et le chef, David Goulaze, au Ritz depuis 10 ans, dirige son escouade d'apprentis d'un jour de main de maître queux. Toujours un bon mot pour décontracter l'ambiance, il corrige un mouvement, salue le travail bien fait, enchante une débutante qui a deux mains gauches, se moque gentiment d'un plus malin qui croit bien faire et offre ses astuces à une cantonade de 16 anonymes des fourneaux qui, l'espace de quelques heures, se sentent l'âme de grands chefs. Dans la bonne humeur, on passe à table se régaler de ce festin de toqué!

« Les samedis du Ritz » cuisine ou pâtisserie : 135 €, les samedis de 9h à 13h et de 14h30 à 18h30.
Au menu du cours : cèpes à la sarladaise • flan de cèpe • risotto de cèpes et artichauts poivrades • crèmeux de cèpes aux gambas rôties.



LE PLUS
ÉCONOMIQUE
LE PLUS CHIC





LE PLUS GRAND

L'Atelier des Chefs, Paris 8°. C'est un véritable paquebot à cours de cuisine ! Il y en a dans toute la France et aux quatre coins de Paris. Vingt-cinq mille personnes y sont déjà venues pour passer au piano, une batterie de casseroles à la main, et concocter, sous les bons hospices de chefs issus de grandes tables, une petite tambouille inventive où se mêlent simplicité et succulence. Une astucieuse formule consiste à occuper ses déjeuners libres en se les cuisinant soi-même. Ici les mots d'ordre sont simples : une cuisine actuelle, accessible, rapide, saine et savoureuse pour des cours décontractés et un peu speed. On cuisine en groupe de 12 personnes ; au programme, quelques bonnes techniques de base et conseils sur la cuisson des aliments. Pour 15 € il n'y a pas meilleure alternative au Panini ! Pour les gros appétits on peut ajouter un dessert maison et un verre de vin, le tout pour 7 €. Pour les moins pressés, il existe également d'autres formules avec des modules entrée, plat et dessert d'une durée de 2 heures avec dégustation à suivre.

Au menu du cours : sauté d'agneau aux pignons et à la coriandre, semoule moelleuse.



LE PLUS DIET



LE PLUS DIET

Diet Café, Paris 4^e. C'est dans un décor beau et zen que Frédérique Lauwrier propose des cours de cuisine avec en « poêle de fond » l'expérience du bien-être culinaire. Avec sa cuisine, très « invitation aux voyages », on n'est pas dans le light, mais dans l'équilibré. L'occasion d'apprendre que l'on peut être gourmet en partageant les plaisirs de l'alimentation saine, équilibrée et raffinée : ici, on remplace la crème fraîche par de la crème de soja, le sucre par du fructose, on fait une mayonnaise sans gras avec de la crème de soja, du citron et des herbes, on ne mange du thon qu'une fois par mois car il est friand du mercure qui baigne en eaux profondes, et l'on utilise certaines huiles essentielles et bios pour parfumer une préparation. Le prix du cours, ouvert à 8 personnes maximum, est de 90 € pour 3 heures et de 65 € pour les étudiants.

Au menu du cours : filet de veau, sauce au thon • risotto de légumes • panna cotta au coulis d'orange.

LE PLUS ASSOCIATIF

Centre d'animation Les Halles, le Marais, Paris 1^{er}. Pierre Gasser a été de toutes les grandes tables avant de se lancer dans l'enseignement de la cuisine. Il a de la prestance, du bagout, il est jovial et domine une assemblée impatiente de joyeux cuisiniers en herbe qui prennent ici des cours de cuisine à l'année. C'est en plein Forum des Halles que l'ami Pierrot a installé sa cuisine qu'il veut à la française, gourmande, surfant sur les tendances actuelles. Ici tout le monde se connaît, l'atmosphère oscille entre silence, concentration, décontraction et échange. On y apprend à choisir un ingrédient, à le cuisiner et le conserver. Les plats étudiés sont une excuse pour appréhender une technique précise, un type de cuisson ou un geste indispensable.

Ces cours à l'année, un par semaine, en alternant, d'une semaine à l'autre, cuisine et pâtisserie, coûtent 350 € pour les adultes et 111 € pour les enfants. Ils ont lieu les lundis, mardis, mercredis et jeudis.

Au menu du cours : carpaccio de saint-jacques, tartine beurre d'algue • mignon de porc en croûte de spéculos • tarte Tatin.



LE PLUS ASSOCIATIF

LE PLUS SUSHI

L'Atelier de la Bonne Table : Suhou, Paris 6^e. Ici, c'est Sakura, (« fruit du cerisier » en japonais), originaire de l'empire du Soleil-Levant, qui dispense les cours. Auteur, consultante et créatrice culinaire version japonaise, elle excelle dans l'art du sushi, du maki, du tempura et des « oiseaux grillés » que nous connaissons sous le nom de yakitori. Diplômée en psychologie, elle a parcouru le monde avant de poser ses valises chez Ledoyen à Paris. Depuis 2002, elle enseigne les techniques liées à la cuisine traditionnelle japonaise qu'elle revisite avec raffinement en composant quelques variations contemporaines très esthétiques. Avec elle on apprend l'utilisation des accessoires et des ingrédients liés à la confection de sa cuisine. « Japopotter » avec des baguettes est un véritable casse tête nippon. Heureusement, joli « fruit du cerisier » a toujours le sourire et son zen nous aide à progresser rapidement. Dans une atmosphère studieuse et décontractée, on essaye de faire mieux que le voisin.

Les cours de 3 heures pour 8 personnes maximum se déroulent le samedi matin, de 11h à 14h au prix de 100 €. Il existe aussi un forfait deux cours pour 180 €.

Au menu du cours : soupe miso • nigiri sushi de saumon, de dorade, de crevette et d'omelette • glace au thé vert matcha et à la pâte de haricots rouges.



LE PLUS FAMILIALEMENT JAPONAIS

Tomoko, Manekineko de Montmartre, Paris 18^e. Les cours que dispense Tomoko, cette amusante japonaise d'Osaka, sont familiaux comme sa cuisine et facilement réalisables à la maison. Mais avec Tomoko et pour se mettre en appétit, rien de tel que l'escalade du Fuji-Yama local, qui pour l'heure avait pris la forme d'une cuisine montmartroise, nichée à cinq étages au dessus du niveau de la mer. Quelques volées de marches plus tard, après avoir enlevé mes chaussures et chaussé les chaussons d'usage, et après avoir bu un thé d'orge de bienvenue, j'étais fin prêt pour un cours de 3 heures. L'occasion d'apprendre le b.a.-ba de la cuisine japonaise avec son lot d'ingrédients et d'ustensiles particuliers et trois recettes de grand-mère nipponnes. Une délicieuse cuisine à emporter à la maison. Ici, ce qui est génial, c'est que pour ne rien oublier quand on rentre à la maison, on refait toutes les recettes deux fois. Avec Tomoko tout devient beau et bon, l'explication est délicate. On repart avec ses baguettes, un repas pour deux et plein de bonnes adresses dont Tomoko n'est pas avare. Dans cette association créée en 2005 (Bonjour Paris), les cours de 3 heures coûtent 40 €.

**Le menu du cours : soupe miso maison • salade au soja, à l'ail et au gingembre
• Karaage et riz à la japonaise. ↗**

