

## BIEN VIVRE

Testé pour vous. Un cours  
de cuisine japonaise...

## Les sushis sans souci

► Ils sont de plus en plus nombreux à Paris et partout en France. Depuis quelques années, les cours de cuisine sont devenus tendance. Régulièrement, je testerai l'un d'entre eux, histoire de voir si une gourmande confirmée mais cuisinière lambda comme moi peut réussir à refaire, après le cours, une recette à la maison. Sans avoir à courir à l'autre bout de la capitale pour acheter des ustensiles hors de prix ou des produits introuvables.

Premier essai. Un cours de sushis à l'Atelier des chefs, l'un des premiers à s'être lancé, en 2004, dans l'aventure des cours. L'objectif : démocratiser la cuisine et la rendre accessible à tous. Aux commandes, deux frères, Nicolas et François Bergerault. Leur Atelier des chefs est si prisé que les deux frères ont exporté leur concept à Nantes, Lille, Bordeaux, Lyon, Bruxelles, Londres en juin dernier et bientôt Madrid et Dubai. A Paris, ils se sont installés rue de Penthièvre (8<sup>e</sup>), rue Pécelet (15<sup>e</sup>), au Printemps Nation (12<sup>e</sup>) et au Lafayette Maison (9<sup>e</sup>). Chaque cours dure de trente minutes (apprentissage des en-cas pour l'apéro) à deux heures pour des plats plus élaborés ou traditionnels. Et les prix varient de 17 à 95 €. L'année dernière, 14.000 personnes ont réservé un cours. Et l'on compte 250 clients chaque jour à Paris.

**Des élèves plutôt jeunes**

Rendez-vous est pris à l'Atelier des chefs au Printemps Nation (20<sup>e</sup>) pour un cours de deux heures intitulé « made in Asia » (72 €). Derrière des murs vitrés, façon aquarium géant, Yoko Hishiyama s'affaire en cuisine. Elle est l'une

des chefs ès sushis de l'Atelier. A 15 h 30 ses élèves arrivent, ponctuels. Ils sont douze. Dix femmes et deux hommes. Plutôt jeunes. Le quart n'a pas 30 ans, la moyenne d'âge est de 40. Première instruction de Yoko : « On se lave bien les mains avant de commencer! »

Je noue mon tablier et je m'installe, debout avec les autres, autour de la table. Devant nous : trois barquettes en plastique, un grand couteau, plusieurs saladiers vides, une coupelle d'eau, du papier absorbant, du fromage de chèvre frais, des bouquets de cerfeuil, coriandre et ciboulette. L'ambiance est décontractée. Les yeux sont curieux, amusés. Tous sont venus pour deux raisons : l'amour de la cuisine et des sushis. Pour ne pas perdre de temps, Yoko a déjà cuit le riz. Elle mélange vinaigre, sucre et sel qu'elle verse sur le riz. « Pour l'aromatiser. »

Retour autour de la table. « Les sushis ne sont pas difficiles à faire, il suffit d'acheter des produits de qualité », nous explique Yoko en exhibant fièrement un saumon magnifique. Vient ensuite le tour du thon puis celui des gambas. Au menu du jour, sushis de saumon frais mariné à la coriandre, sushi aux crevettes, maki de tartare de saumon, ciboulette et citron vert, maki de chèvre frais et thon rouge...

**Le saumon à la pince à épiler**

Tout en découpant des tranches épaisses de saumon qu'elle fait passer pour enlever les arêtes avec une grosse pince à épiler, Yoko donne ses « trucs » : ne jamais poser un poisson sur de la glace car il prend l'humidité, choisir un morceau de thon toujours côté tête pour qu'il soit plus épais, ne pas mettre le riz au frigo sinon il perd de sa saveur et de sa ma-



**Concentration autour de la chef Yoko Hishiyama (Au centre avec un fichu noir). Les douze élèves éminent les herbes. Photo du bas, les makis et sushis réalisés en deux heures par notre chroniqueuse.**

Ambiance réfectoire. On est tenté de faire une bataille de boules de riz...

Pour le coup de main, il faudra encore apprendre. Yoko accélère le rythme et on se perd un peu. Carte blanche pour le dernier quart d'heure. Le cours s'achève. Le résultat n'est finalement pas si mal. Chacun rapporte ses créations chez lui. Le test ultime du goût sera concluant. Elisa, Amélie, Solange, Erwan, Gilles... tous ont été convaincus et promettent de retenter l'expérience à la maison. Moi aussi. A condition de trouver des feuilles d'algue et du riz... japonais.

**Aurélie Chaigneau**

*Reportage photo*

**Beata Komand pour le JDD**

*Rens. et réserv. :*

[www.atelierdeschefs.com](http://www.atelierdeschefs.com)

tière, bien rentrer les doigts pendant la découpe des sashimis (fines tranches de poisson) pour ne pas se couper. « Je viens ici pour connaître ces astuces-là, souffle Erwan, 27 ans. C'est mon

deuxième cours et je compte en suivre d'autres. » Tout autour, on écoute en essayant de répéter ses gestes, on rit beaucoup aussi. Les feuilles d'algue craquent sous les doigts, les boules de riz s'effritent.

**Et aussi...**

■ **Workshop Issé,**  
11, rue Saint-Augustin, 2<sup>e</sup>.  
Rens. : 01 42 96 26 74.

Cours les samedis de 12 h à  
14 h. Dégustation sur place.  
Tarif: 60 €.

■ **Kaiseki, L'Ecole du sushi,**  
7 bis, rue André-Lefebvre, 15<sup>e</sup>.  
Rens. : 01 45 54 78 38 ou  
[www.kaiseki.com](http://www.kaiseki.com).

Deux samedis par mois de  
15 h à 17 h. Tarif: 100 €.

**PUBLICITÉ****CAFE NEW-YORKAIS**

Mère et fille vous accueillent, un peu comme à la maison, dans leur bistro moderne, tout noir tout blanc, fraîchement rénové, aux lignes épurées. Une cuisine simple élaborée avec des produits frais de saison et de grande qualité. Une cuisine anglo-saxonne, légère mais gourmande qui ne nuit pas à la ligne des dames : New-York pas-trami, dinah Washington, poulet au curry, bagel San Francisco. Et des douceurs pour se faire un petit plaisir : cheese cake, fondant au chocolat, crumble aux pommes et nutella ! Une cuisine qui se grignote à toute heure de la journée, y compris le soir à partager entre amis. Formule à 15 € le midi. F dim et lundi soir.

**120 Café**

120, rue de la Pompe Paris 16<sup>e</sup>  
Res. recommandée : 01 45 53 47 18

**LE PETIT + DE LA RENTREE !**

Bon repas, bonne ambiance... me direz-vous ? Mais il est souvent rare de réunir les deux à la fois ! Et bien, vous allez pouvoir vous faire dorloter par Marie-Edith et vous détendre autour d'une - vraie - bonne table. La cuisine est la bonne surprise. On la qualifiera de généreuse, traditionnelle mais au goût du jour avec un savoir faire indéniable. Quoi de mieux qu'un Saint-Pierre grillé au beurre blanc et sa purée maison et poilée de petits légumes gourmands, un rognon de veau entier déglacé au citron ou à la moutarde ou un foie de veau à la Lyonnaise. On ne se lasse pas de savourer les desserts d'autrefois ! Formules à 26 € et 29 €. Menu du midi à 16,90 € (entrée/plat/dessert). Ouvert 7 jours sur 7, samedi et dimanche inclus.

**Marie-Edith**

34, rue du Laos Paris 15<sup>e</sup>  
Res. recommandée : 01 45 66 44 60

**LA CHINE A PARIS**

« Entre grands classiques exotiques et formidable inventivité », telle est la recette du succès de ce restaurant asiatique installé Place Gambetta depuis déjà 19 ans. Son sens des produits de qualité, sa grande maîtrise des cuissons sur plaques chauffantes se retrouvent dans les **incontournables spécialités du chef : Monsieur Chan**. Goutez le Guo Ba Mian (plat populaire en Chine) ou crustacés grillés, à la façon du chef... La maitresse des lieux recommande canard ou crevettes aux écorces d'orange pimentées. Une exploration haute en couleurs et en saveurs ! Formule à partir de 11,80 €, suggestion du jour, le soir comptez environ 25 €.

Fermé lundi midi.

**Royal Fata**

237, rue des Pyrénées Paris 20<sup>e</sup>  
Res. recommandée : 01 43 66 99 86