

Note de lecture

« La cuisine gourmande allégée

Techniques culinaires & art du dressage »

Par : Georges Amestoy, professeurs de Cuisine,
Marc Augénié, professeur d'Arts appliqués,
Patrick Castets, professeurs de Cuisine,
Marie-Odile Gentilhe, professeur de Sciences appliquées,
Gilles Banet, photographies

Sous la Direction de Claude Picard, Inspecteur d'Académie – Inspecteur pédagogique régional
Économie et Gestion

« La cuisine gourmande allégée

Techniques culinaires & art du dressage »

Collectif

Éditions SCÉRÉN, CRDP d'Aquitaine

ISBN : 978-2-86617-568-9

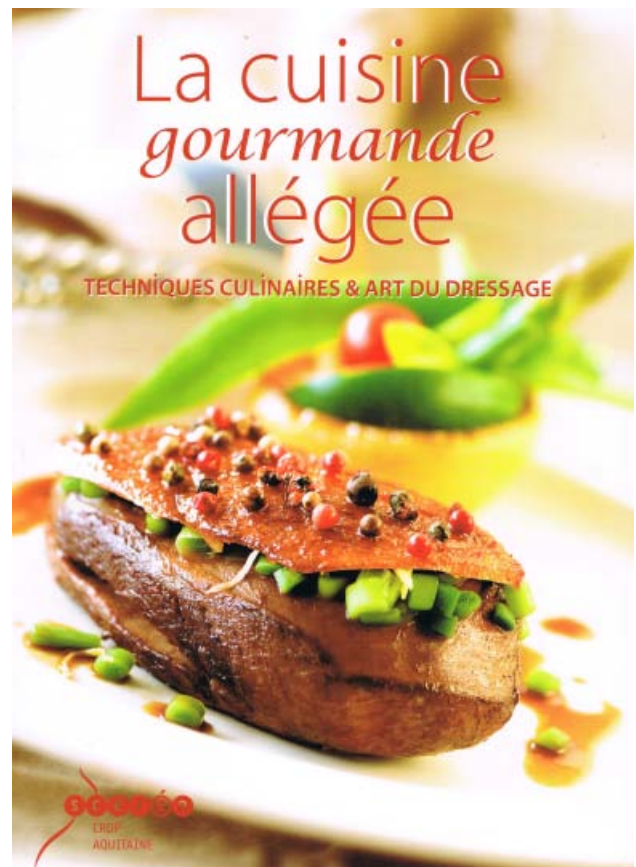
203 pages

Prix : 19,50 €

Préface de Christian PETITCOLAS,
Inspecteur général de l'Éducation
nationale

Groupe Économie et Gestion

Couverture : photographie d'Alain Benoit et
recette originale de Scott Serrato



«Comment concilier soucis de bien-être et plaisirs de la table ? Comment répondre aux nouvelles demandes d'une clientèle attentive aux questions de nutrition et attachée aux valeurs traditionnelles d'une cuisine gourmande ? Mobilisés sur ces questions, les auteurs de ce livre sont à l'initiative de la création du diplôme "Art de la cuisine allégée - Mention complémentaire". Leur ouvrage s'inscrit donc en document de référence pour tous ceux, élèves et professionnels, qui souhaitent adapter et faire évoluer leurs pratiques vers une production culinaire plus légère, équilibrée mais toujours gustative et esthétique. »

D'emblée les auteurs proposent la bonne problématique : le souci de santé au travers d'une nourriture adaptée doit passer par le plaisir gustatif.

Les raisons qui vont pousser le consommateur à choisir une alimentation allégée sont nombreuses. Toutes ont pour dénominateur commun la santé : surcharge pondérale, hypercholestérolémie, risques vasculaires élevés, insuffisances rénales ou respiratoires, dysfonctionnements gastriques... La liste est longue et peut inquiéter, et ce d'autant que les enquêtes nous alertent : un tiers des Français est en surcharge pondérale. La croissance du nombre d'accidents vasculaires provoqués par une alimentation trop riche et trop abondante en est une des causes sur laquelle on peut agir.

Trop riche.

Trop riche en quoi ? On entend déjà les donneurs de leçons s'insurger contre cette « Cuisine gourmande allégée » : on veut tuer le gras !

Ce n'est pas si sûr. Car à bien lire les intentions des auteurs, on se situe immédiatement dans une démarche plurielle que l'on pourrait résumer en ces termes : de tout, un peu, et un peu de tout, mais en accompagnant cette diversité d'une réflexion globale et systémique qui donne naissance à une méthodologie expliquée avec un double objectif : la santé, oui, mais avec du plaisir gustatif.

Méthodologie.

Une des forces de l'ouvrage, c'est de créer une convergence de moyens pour atteindre ces objectifs.

La stratégie met en œuvre :

- Une attention particulière dans le choix des produits ;
- Des techniques gestuelles adaptées (des parages et dégraissages de viandes et de poissons, des dégraissages complets de liquides après cuisson, ...)
- Des réductions poussées pour accroître la force gustative ;
- Des techniques de cuissons adaptées : à la vapeur, à la plancha, au wok, en croûte de sel, dans un liquide (pocher), ...

- Des techniques de réalisation pour diminuer l'apport énergétique (pâtisserie et cuisine)

Pour obtenir des résultats tangibles, il faut se donner des moyens d'y parvenir.

Moyens

Les auteurs démontrent que l'agrégation de moyens est l'assurance d'atteindre des objectifs de haut niveau. Pour ce faire, la mise en œuvre de la méthodologie est abordée par toutes les entrées professionnelles, technologiques et techniques :

- **Arts appliqués** : pour conduire la réflexion vers des associations, dispositions et présentations valorisant l'art du dressage tout en respectant un cahier des charges précis en termes de quantités. Par exemple, pour limiter volontairement la quantité de sauce que le gourmand ingèrera, on la dispose en feston de gouttes destinées à décorer le met principal. C'est beau, et la quantité est maîtrisée !
- **Sciences** : le scientifique pourrait apparaître –à tort- comme le censeur, celui qui va limiter les quantités. Bien au contraire, sa compétence sera exploitée de multiples façons. Compréhension des phénomènes physico-chimiques pour choisir les meilleurs produits, les assemblages les mieux adaptés, les techniques les plus performantes grâce à une réflexion et des connaissances qui vont guider les choix parmi un spectre finalement très large
- **Cuisine** : le cuisinier doit apprendre à abandonner certains « réflexes » issus de recettes traditionnelles d'une époque où le repas était certes conséquent, mais c'était souvent un repas « du dimanche » ou « de fête ». Aujourd'hui, temps de (sur)abondance quasi quotidienne assortie de manque d'activité physique, on aurait peut-être plus de mal à supporter un flot de beurre noisette sur un poulet rôti... Ceci étant posé, c'est une cuisine nouvelle qu'il faut apprendre.

Tiens, « cuisine nouvelle » ? **Michel Guérard**, le génial cuisinier d'Eugénie-Les-Bains (Les Prés d'Eugénie) ou **Scott Serrato** (restaurant l'Atlantique à Hélianthal à Saint-Jean-de-Luz) répondraient que c'est de la cuisine, de la vraie cuisine, avec ses spécificités et ses contraintes, ses défis à relever..

C'est aussi de la « grande cuisine », à condition d'en respecter les principes immuables pour toute production de restauration : des produits de grande qualité, une réflexion pluridisciplinaire (compréhension des moyens à mettre en œuvre, choix des produits, préparations, assemblages, présentation, vente et gestion du système de restauration), de la rigueur dans l'exécution. Et surtout, la compréhension de ce qui est fait, mis en œuvre pour répondre à un besoin, une attente forte de la clientèle.

Ce livre apporte des réponses à tous les points évoqués ci-dessus.

Organisé en cinq parties distinctes mais complémentaires, l'ouvrage permet d'approfondir autour du thème de la cuisine gourmande allégée les modules suivants :

- Partie 1 : « La cuisine allégée : une réponse à des besoins »
- Partie 2 : « Les techniques de base de la cuisine allégée »
- Partie 3 : « Les produits utilisés en cuisine allégée »
- Partie 4 : « Créer ses fiches produits »
- Partie 5 : « Annexes »

Il faut noter que l'ensemble est organisé avec un souci de transfert, de conduite vers une « culture » culinaire authentique. C'est de la pédagogie : la rigueur des « auteurs – pédagogues » les a même poussés à nous offrir en page 201 un glossaire qui sera fort utile pour sceller avec certitude des définitions précises à transmettre aux élèves.

Ils sont des spécialistes et leurs compétences ne sont plus à démontrer. Ils ont mis ces compétences au service du lecteur, avec un parcours d'apprentissage très complet, riche et varié, sans exclure la convivialité et la clarté qui accompagne la lecture du livre. Les photographies magnifiques illustrent bien cet état d'esprit qui a prévalu : nous emmener sans heurts, avec suggestion mais persuasion, à la découverte de cette cuisine qui existe aux côtés des autres expressions culinaires et vient compléter une offre qui doit être présente puisque le besoin est bien là.

Si ce livre sera un compagnon indispensable pour celles et ceux qui se destinent à apporter du plaisir gourmand aux clients qui doivent consommer « allégé », et je pense en particulier aux acteurs de la Mention Complémentaire Art de la Cuisine Allégée, il sera aussi un ouvrage de référence pour toutes celles et ceux, cuisiniers, gourmands et autres, qui souhaitent conjuguer les notions de « bien manger » avec le souci d'une santé préservée.

Serge Raynaud.

Webmestre.

Liens :

[Sur la page dédiée du site du CRDP de Bordeaux :](#)

[Accéder au sommaire du livre](#)

[Accéder à des extraits du livre](#)