

*Un grand chef se met à table*

# MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Frédéric ANTOINE

Être patron d'un empire de restaurants gastronomiques n'empêche pas de plaider pour que chacun change son rapport à la cuisine. Alain Ducasse et Christian Regouby mènent ensemble ce combat.

« **L**a gastronomie n'est pas un plaisir élitiste, ni un divertissement futile. Manger, c'est un acte citoyen. » Celui qui avance ces propos n'est ni un révolutionnaire ni un écolo-bobo. Cinq centième plus grosse fortune de France, le cuisinier Alain Ducasse possède seize restaurants dans le monde, dont sept en métropole et trois à Monaco, deux auberges et deux écoles de cuisine, dont une aux Philippines. Dans ses restaurants, pas de menus à moins de 200€. Et, souvent, plutôt au-delà de 400€. Gastronomie de luxe oblige.

Facile de gloser alors sur l'art de manger, et de prôner une « bonne » manière de se nourrir. Pas tout à fait. Car, lorsque Ducasse réfléchit à la cuisine, c'est à toute la société qu'il s'adresse, et pas seulement aux visiteurs huppés de ses palaces. Au contraire, même, sa conviction est que l'accès à la gastronomie doit être un droit universel, et non un privilège réservé.

À l'instar de Brillat-Savarin, auteur culinaire français du 18<sup>e</sup> siècle, ce chef pourrait définir la gastronomie comme « la connaissance raisonnée de tout ce qui a rapport à l'homme, en tant qu'il se nourrit, son but étant de veiller à la conservation des hommes, au moyen de la meilleure nourriture possible. »

## SENTIR LE GOÛT

Partant de ce constat, Ducasse s'érige en pourfendeur de la cuisine industrielle et des plats préparés que l'on engloutit sans même s'en rendre compte, la journée devant son écran d'ordinateur, et le soir face à celui de sa télévision. « Nous nous remplissons tout en avalant des images, explique-t-il. C'est à peine si nous regardons notre assiette. Nous ne faisons plus attention à ce que nous mangeons. » Le cuisinier estime donc essentiel que l'homme renoue avec ses réels besoins et ses envies, sans être pris en otage par ses automatismes. « Nous devons acquérir le pouvoir de nous donner un temps plein pour soi et pour les aliments que nous allons déguster. » Car « manger en pleine conscience » exige que l'on choisisse ses aliments avec précaution, puis que l'on savoure chaque bouchée comme si c'était la première. Il faut, dit-il, « ressentir le goût, la texture et l'origine des aliments ».

La croisade de Ducasse est celle de la reconquête du goût.

Où que l'on soit, il recommande de « cultiver le plaisir du goût », le plaisir de manger étant un facteur essentiel de bonne santé. Et l'être humain est programmé pour cela : omnivore de naissance, il est obligé par la nature de se nourrir de manière variée.

## CUISINE SAINES

« Aujourd'hui, le pouvoir du citoyen est dans son assiette », résume Christian Regouby, délégué général du Collège culinaire de France. Cette institution, créée par quinze chefs français renommés, dont Alain Ducasse, a pour mission de promouvoir une cuisine saine et de lutter contre les mets industriels que l'on sert dans 80% des restaurants. Ce Collège a créé l'appellation « Restaurant de qualité », attribuée aux établissements où l'assiette est transparente et où la cuisine repose sur de bons produits. Quinze cents restaurants en ont déjà bénéficié, ainsi que cinq cents producteurs. Cette initiative a été à l'origine de la rencontre entre Regouby et Ducasse, ainsi que du livre qu'ils ont écrit à quatre mains : *Manger est un acte citoyen*. Un ouvrage où leurs pensées se retrouvent mêlées et se nourrissent l'une de l'autre, même si l'ensemble des propos est placé dans la bouche du célèbre restaurateur.

Ce n'est pas sans raison que Ducasse raconte dans ce livre comment le jeune chef qu'il était, et à qui tout réussissait, a changé son regard sur la vie, et sur la cuisine, à l'âge de vingt-sept ans. En 1984, il échappe à la mort lors d'un terrible accident d'avion de tourisme, dont il est le seul survivant. « Il a fallu onze opérations pour m'en sortir. J'ai mis quatre ans à remarquer normalement. Je ne crois pas vraiment en Dieu, mais je crois en l'homme. Si j'ai survécu, c'est parce que des hommes et des femmes m'ont secouru et soigné. Alors, puisque je suis toujours de ce monde, la moindre des politesses est de faire quelque chose du temps supplémentaire qui m'a été accordé. Pendant tous ces mois où j'ai dû rester alité, j'ai cuisiné dans ma tête. J'ai aussi rêvé. De ma grand-mère. Et de son odeur. C'est-à-dire celle de sa cuisine. »

Enfant des Landes, lorsque Ducasse entrera à l'école hôtelière, il recevra de sa grand-mère une lettre. Avec « sa » recette du foie gras.



© Facebook Alain DUCASSE

**CUISINER.**  
Oui mais avec des produits sélectionnés avec soin.

## « GLOCAL »

Dès qu'il sera appelé par de grands établissements à y exercer son art de cuisinier, Ducasse se distinguera par son « culte du produit ». Bien avant que cela devienne une mode, il encouragera la promotion du « glocal » et le « locavorisme ». Pour lui, la cuisine doit être faite de produits frais et de qualité. Il ne faut pas trop cuire, bannir les marinades, les fermentations et les sauces trop riches.

Il imposera ces recommandations dans les 73 000 restaurants collectifs actifs en France. Et réussira à convaincre la clientèle des grands restaurants de se libérer des conventions anciennes et de celles de la « nouvelle cuisine » imaginée dans les années 1970. Entièrement focalisés sur la création, ses chefs-rois n'accordaient aucune importance aux origines et aux goûts des produits cuisinés.

Depuis 2014, son restaurant parisien *Le Plaza Athénée* propose un menu sans viande, afin de s'inscrire dans la démarche « Nourrir le plus grand nombre en respectant la planète ». Intitulé *Naturalité*, ce menu comprend moins de gras, de sel et de sucre, et repose sur la trilogie de produits chère à Ducasse : poissons, légumes, céréales. Dans son restaurant, il vaut 210 €. Mais lorsque la Conférence COP21 a tenu ses assises à Paris, le chef avait imaginé pour le repas de gala de l'Élysée un menu basé sur une déclinaison « enrichie » des mêmes principes. Avec un coût estimé à 20 € par convive (voir ci-contre). Hélas, ce banquet original n'a jamais eu lieu. Laurent Fabius, président de la Conférence, estimait en effet que c'était à son épouse de choisir le menu...

Avec Regouby et ses collègues cuisiniers, Ducasse reprend son bâton de pèlerin pour une nouvelle cause : imposer une Déclaration universelle de la gastronomie humaniste. Un

nouveau contrat social qui attribuerait des droits et des devoirs à tous ceux qui participent à la chaîne alimentaire. Les premières versions du texte comprennent cinq droits : accéder à une information et à la traçabilité des produits. Recevoir une éducation au goût. Être connecté aux terroirs et à la terre. Avoir sa santé préservée et améliorée. Et vivre le plaisir et la convivialité des repas. Des droits que Ducasse revendique pour tous les êtres humains. ■



Alain DUCASSE et Christian REGOUBY, *Manger est un acte citoyen*, Paris, Éditions Les liens qui libèrent, 2017. Prix : 20,00 €. Via *L'appel* : -10% = 18 €.

*Le banquet rêvé de la Cop 21*

— Entrées —

POIS CHICHES DES HAUTES ALPES,  
maquereau mariné, citron caviar

\*\*\*

VELOUTÉ D'HERBES AMÈRES,  
délicate royale, pain des Amis

\*\*\*

QUINOA D'ANJOU,  
racines et coings sauvages

— Plat —

POULARDE DE CULOISEAU,  
Courge des jardins de Versailles

— Dessert —

AGRUMES FRAIS  
et confits de Michel Bachès, granité

*Au-delà  
du corps*



## PHILOSOPHIE ZEN

Préserver sa part de spiritualité dans un monde dominé par le matérialisme n'est pas chose évidente. Cet ouvrage propose de réconcilier l'éthique et la vie professionnelle en utilisant la philosophie zen dans ce contexte particulier et en axant son métier sur

une démarche de cheminement intérieur sans stress, ni violence. L'idée est de développer une nouvelle approche des rapports commerciaux dans une vision nouvelle de *zen selling*. (B.H.)

Gabriel BOUKOBZA, *Les 7 piliers de la communication Zen*, Genève, Éditions Jouvences, 2017. Prix : 8,47 €. Via *L'appel* : - 10% = 7,62 €.

L'appel 397 - Mai 2017