Le Matin Dimanche
Dimanche 4 décembre 2022

Tania Lehmann et Eddy Farina, de Fourchette verte Genève

Fanes, os de poulet, zeste et pain rassis finissent souvent à la poubelle. Les diététiciens proposent au contraire de les utiliser. Et de s'attaquer au gaspillage alimentaire, tout en promouvant la santé avec une recette qui mise sur les légumes, comprend peu de matières grasses et utilise des huiles riches en oméga 3.

On estime que plus de 2,8 millions de tonnes de denrées sont perdues chaque année en Suisse (soit 330 kilos par personne). «La production de ces aliments puis le traitement des déchets nécessitent beaucoup d'énergie», relève la coordinatrice de Fourchette verte Genève. À l'échelle collective, une utilisation optimale des ressources permet des économies d'énergie. À l'échelle individuelle, les deux diététiciens conseillent en outre d'arrêter le feu avant la fin de la cuisson et d'utiliser la chaleur résiduelle pour terminer la soupe.

Les fanes sont disponibles tant qu'il ne gèle pas, la recette est adaptée à l'automne ou au printemps. On peut se passer des os de poulet. Mais condiment aux agrumes et piment d'Espelette sont importants.

Soupe de fanes de carottes, croûtons et condiment aux agrumes

- 1 botte de fanes de carottes
- 2 pommes de terre moyennes
- 5 os de poulet
- 2 oignons, 1 gousse d'ail
- 2 tranches de pain rassis
- Le zeste d'un agrume
- 1 c. à s. d'huile de colza de préférence HOLL
- 2 c. à s. d'huile de noix
- 1/2 c. à c. de piment
- d'Espelette, sel et poivre

Laver les fanes de carottes, peler les pommes de terre. Couper grossièrement patates et fanes. Émincer l'oignon, presser l'ail.
Faire revenir oignons, ail, os et patates dans l'huile à feu moyen pendant 5 minutes.
Ajouter les fanes de carottes, 1 l d'eau et le piment, laisser mijoter à feu doux et à couvert pendant 20-25 minutes ou réduire la cuisson à 15 minutes, éteindre le feu et laisser encore 10 minutes sur la plaque.
Mélanger l'huile de noix avec le zeste d'agrumes.
Casser le pain en morceaux et le colorer dans une poêle antiadhésive.
Retirer les os. Mixer la soupe, assaisonner.
Garnir avec les croûtons et le condiment aux agrumes.

Eddy Farina et Tania Lehmann misent sur une recette santé, qui permet aussi d'utiliser des aliments qui finissent souvent à la poubelle. *Nicolas Righetti*

Romain Dercile, chef de La Fleur de Sel, à Cossonay (VD)

Dans la cuisine de Romain Dercile, tout ou presque fonctionne à l'électricité. «Si le courant devait manquer, on serait un peu chocolat… Il faudrait travailler par le froid, avec le sel ou encore le feu de bois.» Le chef français installé à Cossonay (VD) a justement adapté une recette figurant sur son menu végétarien pour qu'elle puisse être réalisée dans une cheminée, pour ceux qui ont la chance d'en avoir une. À noter que le barbecue fait aussi l'affaire.

«L'utilisation de la cocotte permet aussi d'économiser de l'énergie», précise Romain Dercile. Dernier point: il propose des produits locaux, peu gourmands en ressources. L'occasion, peut-être aussi, de découvrir l'aspérule odorante. «Il s'agit d'une herbe sauvage qui pousse dans les bois vaudois et a le goût de la fève tonka. Je la ramasse en mai et la fais sécher. Mais on peut aussi l'acheter en herboristerie.»

Romain Dercile cuit son plat dans la cheminée, qui peut tout à fait être remplacée par un barbecue. *Yvain Genevay*

Céleri pomme braisé en cocotte au feu de cheminée, macédoine de pommes de terre et châtaignes aux senteurs d'aspérule odorante

- 2 céleris pommes de 500 g chacun
- 4 belles pommes de terre
- 300 g de châtaignes
- 50 ml de vin blanc
- 5 g d'aspérule odorante sèche
- 50 ml d'huile d'olive
- Fleur de sel, poivre

Allumer un bon feu de cheminée ou faire une braise dans le barbecue, environ 5 cm d'épaisseur. Déposer une grille sur les braises faites et mettre à chauffer la cocotte. Laver les céleris puis les faire colorer dans la cocotte avec l'huile d'olive. Une fois qu'ils sont bien colorés, déglacer les sucs de coloration avec le vin blanc, puis mouiller avec 1 l d'eau. Ajouter sel, poivre et aspérule, laisser mijoter une heure avec le couvercle. Éplucher pommes de terre et châtaignes. Les tailler en cubes de 1 cm (macédoine), puis mettre de côté. Une fois cuits, mettre dans un plat vos céleris, recouvrir d'alu et laisser reposer 15 minutes. Mettre la macédoine à cuire dans la cocotte. Tailler les céleris en tranches, dresser en cercle dans l'assiette. Déposer au milieu du cercle la macédoine et le jus de cuisson. Ajouter un tour de moulin à poivre et un trait de fleur de sel.
Cette recette peut aussi être réalisée avec de la volaille ou un poisson entier.

Une recette de fête avec Francesca Fucci. L'avantage du homard? Il cuit rapidement. *Yvain Genevay*

Francesca Fucci, cheffe du Fiskebar, à Genève

Et les fêtes de fin d'année, alors? Francesca Fucci propose un mets d'exception, tout en restant attentive à l'énergie utilisée. Dans son restaurant, la cheffe utilise de nombreuses techniques de conservation du poisson, telles que la salaison ou la fumaison. Si la recette qu'elle présente exige une cuisson, le homard a l'avantage d'être cuit rapidement.

Pour rentabiliser au maximum le crustacé, Francesca Fucci conseille d'utiliser les carapaces et le corail. On peut en faire une bisque ou, comme ici, de l'huile. «Cela dit, la recette peut être adaptée et on peut faire la mayonnaise avec une huile normale ou en acheter une.» On peut aussi mettre plus ou moins de mayonnaise, et garnir plus ou moins généreusement les brioches. Une suggestion: les utiliser à la place de canapés pour la soirée du réveillon.

Quand on lui demande comment elle envisage la saison à venir, Francesca Fucci rappelle que les cuisiniers n'ont pas attendu pour revoir leurs pratiques. «La nouvelle génération de chefs, surtout, accorde une attention particulière aux questions écologiques. Dans notre hôtel aussi, plusieurs mesures ont déjà été prises, comme l'adaptation de l'éclairage, des appareils électriques et de la distribution d'eau.»

Lobster roll

- 1 homard
- 1 oignon, 2 échalotes, 1 carotte, 2 branches de céleri Thym, laurier, coriandre, poivre noir
- Des petites brioches
- Pousses de cressonnette
- 1 citron vert

Pour l'huile et la mayonnaise:
- 20 g concentré de tomates
- 300 g huile de pépins de raisin
- 1 jaune d'œuf
- 20 g de moutarde

Couper l'oignon, une échalote, la carotte et une branche de céleri. Cuire 30 minutes dans une casserole avec de l'eau à hauteur, le thym, le laurier, la coriandre et du poivre noir. Arrêter la cuisson avant la fin et laisser le couvercle. Filtrer et remettre à chauffer, y cuire les pinces de homard (5 minutes) et les queues (2 minutes). Décortiquer en gardant les carapaces. Pour préparer l'huile de homard, faire torréfier les carapaces dans une sauteuse, ajouter le concentré de tomates et le corail du homard, puis l'huile de pépins de raisin. Cuire 1 heure, filtrer, réserver au frais. Réaliser une mayonnaise avec l'huile de homard, la moutarde et le jaune d'œuf. Ciseler finement le céleri et l'échalote restants. Couper en brunoise le homard et le mélanger avec la mayonnaise, le céleri et les échalotes. Couper la brioche, la cuire dans une poêle avec le beurre. La farcir avec la farce de homard. Garnir de cressonnette et gratter le zeste de citron vert.

Pour se passer d'électricité, Karim Derbassi cuit le poisson au gros sel. *Yvain Genevay*

Karim Derbassi, chef de l'Hôtel-Restaurant de la Couronne, à Bure (JU)

La spécialité de Karim Derbassi, ce sont les poissons. Pour se passer d'électricité, il propose de cuire des filets d'omble chevalier dans du gros sel. «On peut prendre un autre poisson. Mais il vaut mieux en privilégier un qui soit plat, pour que la cuisson ne soit pas trop longue», précise-t-il.

Pour l'accompagnement, il fait un clin d'œil à ses origines tunisiennes en préparant de la semoule. Ce qui est compatible avec notre objectif, puisque les grains gonflent hors du feu. Pour être particulièrement vertueux, on peut cuire l'eau avec une bouilloire.

Économiser l'énergie, le chef de Bure s'y attelle déjà. «Je privilégie les cuissons lentes et à basse température avec une armoire chauffante (Hold-o-mat). Et puis, j'ai un four à bois pour les pizzas, que j'utilise également pour d'autres recettes.»

Mais pour cet hiver, Karim Derbassi craint aussi de perdre sa marchandise si les frigos s'arrêtent: «J'envisage de conclure une assurance contre ce risque.»

Filet d'omble chevalier cuit au gros sel et semoule de couscous

- 4 filets d'omble chevalier
- 250 g de semoule de couscous
- 2 carottes (idéalement, une jaune et une orange)
- 1 oignon
- Menthe et 1 botte d'une autre herbe aromatique de votre choix
- 3 citrons verts
- Huile d'olive, Gros sel, 1 cube de bouillon

Mettre les filets de poisson dans un plat, ajouter une petite tasse à café d'huile d'olive (ou autre huile parfumée), du jus de citron vert, une botte de basilic ciselée (ou autre herbe aromatique). Répartir du gros sel sur les filets (environ 2 c. à c. par filet), en le laissant à la surface, emballer dans du papier film et le laisser 4 heures au frigo. Enlever ensuite la garniture pour ne garder que le filet et assaisonner, par exemple, avec une sauce au vinaigre balsamique, de l'huile d'olive et du basilic.
Semoule: couper les carottes et l'oignon en dés. Chauffer de l'eau avec un couvercle, y ajouter le cube de bouillon. Arrêter le feu. Verser le bouillon sur la semoule et les légumes (deux fois plus d'eau que de semoule). Laisser cuire une quinzaine de minutes hors du feu, à couvert. Mélanger 3 c. à s. d'huile d'olive, le jus de deux citrons verts et de la menthe, puis ajouter à la semoule. On peut y mettre des pois chiches.

Josef Zisyadis, directeur de la Semaine du goût

Josef Zisyadis veut tordre le cou à l'idée que l'artichaut est difficile à préparer. Et sa cuisson peut être très économe en énergie. *Yvain Genevay*

Qui a dit que les artichauts étaient compliqués à préparer? «Beaucoup de gens croient que cela prend du temps. Mais c'est un mythe qui a pour conséquence que nous en mangeons rarement. Ma salade ne prend pas plus de 5 à 7 minutes, s'exclame Josef Zisyadis. Je la mange ensuite toute seule, avec du pain.»

Côté économie d'énergie, le directeur de la Semaine du goût préconise une cuisson humide, avec un couvercle. Une solution adoubée par les experts, car l'eau est un excellent conducteur. Pour faire un pas de plus, on peut éteindre les plaques un peu avant la fin de la cuisson. Au passage, notez que le principe fonctionne également avec le four.

Josef Zisyadis précise que l'on trouve des artichauts durant plusieurs périodes de l'année. Une variété dite de Plainpalais est de plus en plus produite par les paysans suisses. Elle est disponible durant l'été. Les spécimens actuellement sur nos étals viennent d'Italie et, au début de l'année prochaine, ce sont les artichauts bretons qui feront leur apparition. Dernier truc: «Le jus est bon en cas d'arthrose ou de goutte, assure le Vaudois. Cela remplace le Cynar.»

Salade d'artichauts

- De gros artichauts
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Gros sel de Bex

Placer les artichauts dans une casserole.
Ajouter de l'eau pour qu'ils soient à moitié recouverts, couvrir et chauffer.
Arrêter le feu quand l'eau bout, et laisser reposer 3 à 4 heures, toujours avec le couvercle.
Effeuiller les artichauts et manger les feuilles avec une vinaigrette.
Couper les cœurs en deux, enlever le foin au besoin.
Parsemer de jus de citron, d'huile d'olive et de gros sel de Bex.

Quelques recommandations

Mettre un couvercle sur ses casseroles, ne pas les placer sur une plaque supérieure à la taille du fond et n'allumer les plaques au maximum que s'il le faut, privilégier la cuisson humide, ne pas mettre au frigo des mets chauds, éviter de multiplier les appareils électriques, y aller mollo avec la hotte d'aération… Pour économiser l'énergie, les conseils sont nombreux. En voici quelques-uns, peu connus:

- **Adoptez la mode norvégienne.** *Energie-environnement.ch* présente une technique traditionnelle de cuisson appelée «marmite norvégienne»: au lieu de laisser la marmite sur le feu jusqu'à la fin de la cuisson, on la retire après quelques minutes et on l'enferme dans une caisse ou un panier avec un écrin de tissu rembourré d'écorces, de paille ou de laine. Si vous n'avez pas l'âme bricoleuse, le fabricant Kuhn Rikon a conçu un fait-tout à doubles parois isolées par le vide, et un autre qui se glisse dans une sorte de saladier isolant, pouvant aller sur la table.

- **Pensez à l'autocuiseur.** Dans la même logique, utilisez un autocuiseur *(thermal cooker)*, système bien connu en Asie pour poursuivre la cuisson pendant les déplacements. Là, la marmite est installée dans un conteneur portable conçu sur le principe du thermos.

- **Préparez des potages sous forme concentrée.** Cela permet de réduire le temps de cuisson, et vous pouvez ensuite congeler des volumes plus petits.

- **N'inondez pas les aliments.** L'exemple typique est celui des pâtes, qu'on a l'habitude de faire cuire avec beaucoup d'eau. Or ce n'est pas nécessaire si l'on remue de temps en temps! Pierre-André Magnin, webmaster d'*energie-environnement.ch*, ajoute que, quand l'eau bout, l'énergie ne sert pas à augmenter la température, mais à créer l'évaporation. Petit plus: si l'on reste sous le point d'ébullition, on peut utiliser un couvercle.

- **Utilisez le four aux heures creuses.** «Le four est un gouffre d'énergie», explique Pierre-André Magnin. Si l'idée n'est pas de s'en passer, il conseille de l'employer le plus possible aux heures creuses, pour éviter de consommer plus d'électricité que le réseau ne peut en donner. Le mieux est d'utiliser la chaleur tournante. Le four n'a pas besoin d'être préchauffé, sauf pour les cuissons courtes. Mieux vaut oublier le nettoyage à pyrolyse, qui nécessite de chauffer longuement le four.

- **Cuisinez pour plusieurs jours.** Si vous faites cuire du riz, par exemple, faites-en plus pour en garder. «Il peut tout à fait rester une semaine au frigo», précise Philippe Ligron, responsable de la Food Experience à l'Alimentarium de Vevey. Les restes peuvent être réchauffés au micro-ondes plutôt qu'au four. Mais cela va très bien aussi dans une poêle couverte.

- **Rentabilisez les cuissons.** «Si on planifie bien les choses, on peut faire un plat avec une seule plaque de cuisson», assure Philippe Ligron. Exemple: vous faites cuire la viande en cocotte, la laissez de côté puis ajoutez de l'eau (déjà cuite à la bouilloire) pour chauffer des légumes. La même eau servira pour le riz et, au final, on pourra tout réchauffer dans la cocotte… Avant d'aller arroser les plantes avec l'eau refroidie! On peut aussi rôtir des légumes au four tout en faisant une tarte.

- **Videz le congélateur.** «Le congélateur, c'est le lieu le plus obscur d'une cuisine, s'exclame Philippe Ligron. On y stocke des marchandises oubliées depuis longtemps et qui ne sont donc pas utilisées.» Si, si, souvenez-vous de ces herbettes de l'été 2021. Or tout cela consomme de l'énergie. Au passage, il faut dégivrer son congélateur régulièrement. Et l'hiver, rafraîchissez vos bouteilles sur la fenêtre!

Contrôle qualité

Contrôle qualité

Profils

Sylvain Tesson Cette fois, l'écrivain est parti à l'assaut des montagnes. Il raconte 21

Journalisme Interview de Ksenia Bolcha-kova, qui a reçu le Prix Albert-Londres 22

Réveil User du «snooze» pour grappiller du sommeil le matin est contreproductif 24

Les recettes des pros pour économiser l'énergie

● Comment mijoter de bons petits plats cet hiver sans trop d'électricité, voire sans électricité du tout? Les bons plans de sept chefs et cheffes qui officient en Suisse.

CAROLINE ZUERCHER
caroline.zuercher@lematindimanche.ch

La campagne du Conseil fédéral bat son plein, et les visuels le rappellent sur tous les murs du pays: cet hiver, il faut économiser l'énergie. Bien sûr, la recommandation vaut aussi pour la cuisine; plus question de mitonner des ragoûts pendant plus de trois heures. Mais rassurez-vous, cela ne signifie pas pour autant qu'il faille renoncer à se faire plaisir. Un bon petit plat sans débauche de gaz ou d'électricité, c'est possible. Du mets le plus simple à l'assiette gastronomique, la preuve avec ces six recettes gourmandes.

Marie Robert propose un risotto «ludique» qui peut être adapté selon les réserves de chacun. *Chris Blaser*

Risotto des fonds de placards, sans électricité

- 250 g de riz rond
- 1/2 oignon
- 1 dl de vin blanc
- 8 dl de bouillon de légumes
- Des copeaux de parmesan (quantité selon le goût)
- 2 c. à s. de pesto
- Jambon cru
- Une noisette de beurre

Ciseler l'oignon et le faire revenir à l'huile d'olive dans le caquelon.
Ajouter le riz puis mélanger jusqu'à ce qu'il soit transparent.
Déglacer au vin blanc, puis ajouter le bouillon petit à petit en remuant.
Une fois que le riz est légèrement croquant, ajouter le pesto, une noisette de beurre et les copeaux de parmesan.
Cuire encore une minute pour lier. La cuisson totale prend entre 22 et 25 minutes.
Ajouter le jambon cru dans les assiettes au moment de dresser.

Marie Robert, cheffe du Café Suisse, à Bex (VD)

Et si on remplaçait les plaques de cuisson par le caquelon à fondue et son petit réchaud pour réaliser un risotto? «J'ai imaginé ce qu'une famille pourrait faire un dimanche soir avec les fonds de frigo s'il y avait une coupure d'électricité. Ce n'est pas de la grande gastronomie, mais c'est ludique», résume Marie Robert.

L'astuce de la cheffe: il faut bien laisser chauffer le caquelon avant de mettre l'huile et les oignons. Son risotto, bien entendu, peut être adapté à vos réserves et à votre créativité. Marie Robert mentionne, par exemple, une version avec un reste de soupe à la courge et des petits marrons.

Et dans sa cuisine, comment voit-elle les mois à venir? «Nous n'avons pas de cheminée. Alors si on manque d'électricité, il faudra de la suite dans les idées… Et par exemple regarder le film des «Pierrafeu» pour se rappeler comment ils faisaient à l'époque!»

➜

Contrôle qualité