

COURS DE CUISINE

C'EST VOUS LE CHEF !

L'œuf au plat n'est pas une fatalité. Et tous les chemins culinaires ne mènent pas des surgelés au micro-ondes : cap sur ces ateliers montpelliérains qui font de la cuisine un plaisir et non plus une corvée.



Valérie Sabatino (à gauche) au milieu de ses « élèves » du jour. Au menu : risotto végétarien.

Pas besoin d'éplucher l'audimat des émissions qui mettent les petits plats dans les grands pour constater que les Français renouent leur tablier. Les écoles de cuisine fleurissent. Et les gourmets y affluent. En témoigne Alice Navarre, responsable de l'atelier - précurseur - des frères Pourcel, à Montpellier. « De nombreuses sessions affichent déjà complet avec une forte progression des bons cadeaux. » Menu de Pâques, hamburgers chics ou plats incontournables du Jardin des Sens : l'amateur vient ici pour « découvrir des gestes de base et des astuces, mettre en valeur des produits qu'il n'ose pas cuisiner, maîtriser les cuissons, embellir une présentation ». Dompter le risotto ou réussir un macaron s'avère en effet à portée de main. C'est aussi l'avis de Valérie Sabatino de l'atelier de Valérie : « Avec un peu de patience, on peut créer des plats merveilleux à partir d'aliments simples ou travailler facilement des mets nobles... Le but est d'apprendre sans chichis ni compétition et de se détendre. » Après vingt ans passés aux fourneaux, cette épicurienne partage désormais son savoir avec des apprentis-cuisiniers. Convivialité

assurée. Du plat du jour préparé et dégusté en sortant du bureau, au repas tendance mitonné en trois heures et du brunch aux bouchées dinatoires : exit les objets comestibles non identifiés. Place à l'achat local, voire bio et de saison : « Ça ne coûte pas plus cher que de céder aux tentations d'un hyper. Et c'est plus sain. » Ingrédients et ustensiles sont déjà prêts. Après un briefing sur l'origine des produits et la diététique, les participants - douze au maximum - (re) découvrent le plaisir de réaliser une recette, étape par étape, puis de la partager sur place ou à la maison.

Plaisir, santé et partage

« Pendant des années, confirme Armand Layachi qui a créé sa propre école de cuisine, cuisiner a été considéré comme ingrat... Mais aujourd'hui, un courant profond semble remettre l'acte de cuisiner au cœur des préoccupations pour le plaisir, le bien-être, la santé et le partage. » Jamais à court de thèmes originaux, de la gastronomie pied-noir à la cuisine des astres, ce chef certifié haute toque éveille au bon goût dès le plus jeune âge, via des ateliers d'anniversaire festifs entre copains

ou un duo culinaire avec papa, maman ou mamie. Une approche ludo-pédagogique que revendique également Francesca Pierrot de l'atelier de Fran : « Un palmito fait soi-même avec moins de sucre, les enfants trouvent ça génial. » À l'heure où l'obésité progresse et où la crise met les porte-monnaie au régime, cette « pro » privilégie les menus équilibrés et économiques. Et joue la carte de l'accessibilité en dispensant ses cours dans des Maisons pour tous, ainsi qu'à domicile. Devenue plus tendance que le saut à l'élastique pour enterrer une vie de jeune fille ou souder des salariés, la cuisine a bien d'autres vertus. « Elle reste un élément fédérateur entre les peuples », estime Jean-Claude Senneville, directeur de Solidarité Dom-Tom. Multipliant les actions sociales, cette association montpelliéraine est devenue un lieu de vie pour de nombreux habitants de La Paillade, souvent en situation de précarité. Entre épices mauriciennes et saveurs africaines, son atelier cuisine, qui fonctionne en table d'hôte, lutte contre l'isolement, favorise l'entraide et abolit les frontières. Bref, dans l'agglomération, il y en a pour tous les goûts et tous les budgets : alors à vos casseroles, prêts... Partez ! ♦

Quelques adresses...

■ **Atelier de cuisine du Jardin des Sens**
36 bis av. Saint-Lazare
Tél. 04 67 79 07 68
www.jardindessens.com
75 € (mardi, mercredi, samedi : 9h-12h. Jeudi, vendredi : 18h30-21h30)

■ **L'atelier de Valérie (Sabatino)**
8 rue Durand
Tél. 04 67 58 15 22
www.atelier-valerie.com
De 25 € (cours express en semaine) à 110 € (« saveurs et vins » quatre heures le week-end)

■ **École de cuisine d'Armand Layachi**
11 rue du Cheval-Vert
Tél. 06 71 99 04 18
www.ecoledecuisinedarmand.com
De 25 € (atelier enfants) à 300 € (stage de cinq jours)

■ **L'atelier de Fran**
108 rue François-Henry-d'Harcourt
Tél. 06 78 98 65 17
www.latelierdefran.com
Maisons pour tous l'Escoutaire (mercredi, 14 h-16 h) et Antoine-de-Saint-Exupéry (mardi 19 h-21 h) : 10 €
Cours et repas à domicile : 45€

■ **Solidarité Dom Tom**
16 av. de Louisville
Tél. 04 67 45 70 30
www.solidaritedomt.com
Adhésion : 15 €. Repas tout compris (adhérent : 8€, public : 9€) le jeudi à 12h30

■ **L'Atelier de Nat**
4 rue de la Garrigue à Castries
Tél. 04 67 16 23 29
www.lescarnetsdenat.com
Ateliers « pour les débutants », « verrines », « chocolat », « tartes », « macaron »...
À partir de 40€ l'atelier (de 2h - 2h30)

■ **La cuisine de Pilou**
Cours de cuisine à domicile. Sur mesure.
Tél. 06 89 20 06 04
www.la-cuisine-de-pilou.com
30€ l'heure

