

La cuisine paysanne de Marie-Lou Thiébot, ferment de révolution sociétale

H humanite.fr/la-cuisine-paysanne-de-marie-lou-thiebot-ferment-de-revolution-societale-648084

January 3, 2018



Quand Marie-Lou Thiébot parle de « ses » assiettes, c'est à la façon d'une peintre, même si elle le fait « sans prétention ». À partir de légumes de saison, produits localement bien entendu, et de ses fleurs – cultivées ou sauvages –, la jeune femme de 26 ans « invente », « improvise », toujours de façon spontanée, même si elle admet s'inspirer de recettes de-ci de-là. Pour des résultats aussi surprenants qu'insolites, à l'image de son gaspacho d'herbes folles, élaboré à partir de pissenlits, de plantain et autres plantes amères. « Je suis mes envies », lâche tout simplement cette cuisinière autodidacte, que rien ne prédestinait à travailler de la « graine à l'assiette ».

C'est au cours de ses études que la jeune Normande trouve sa voie, en l'occurrence un master d'écologie humaine, obtenu à l'université suédoise de Lund en 2015. À l'occasion de plusieurs stages à Barcelone, en Espagne, elle découvre le principe de la permaculture (méthode qui vise à concevoir des systèmes en s'inspirant de l'écologie naturelle et de la tradition) « appliqué à la société ». Dès lors, Marie-Lou commence à envisager l'alimentation comme « vecteur de (r)évolution sociétale ». Ce sera d'ailleurs le sujet de son mémoire de fin d'études ! Largement inspirée par les principes du mouvement Slow Food,

qui prône une nourriture bonne, propre et juste, en opposition à la standardisation et à la banalisation alimentaire, Marie-Lou suggère que la nourriture, au-delà d'un besoin élémentaire, est « le noyau central autour duquel gravitent les enjeux politiques, économiques et culturels de nos sociétés ».

Après avoir fait l'expérience du monde agricole, et particulièrement du maraîchage pendant un an dans une petite ferme biologique normande, elle développe un « goût particulier » pour la production de fleurs comestibles, de plantes aromatiques et médicinales. Marie-Lou commence à élaborer ses premières tisanes en faisant sécher des herbes. Puis se décide : elle veut « mettre les mains dans la terre ». Une vocation est née ! Parallèlement, elle suit une formation de phytothérapie à l'École européenne d'herboristerie de Bruxelles. C'est sur ces bases qu'en 2016, forte de ses acquis théoriques et pratiques, elle a créé sa société, Herbalou. Entre les pays de Coutances et de Granville, elle propose différentes activités en partenariat avec des structures locales : ateliers gourmands, culture de fleurs comestibles, prestations culinaires végétales, bio et locales.

Et, à l'été 2017, elle est fin prête pour vendre ses fleurs, issues d'artisans semenciers libres de droits : capucines, bourrache, amarantes, cosmos, dahlias, hémérocailles, monnaie-du-pape, œillets, roses trémières... s'épanouissent dès lors sur ses buttes de permaculture. Quelques restaurateurs s'associent à l'aventure. « Quand on étudie la cuisine, on n'apprend pas à travailler ces produits-là. Certains chefs utilisaient les fleurs en décoration, et quand ils ont vu que leurs clients n'osaient pas les manger, ils ont abandonné. Il faut expliquer aux consommateurs... En revanche, d'autres ont joué le jeu, essayant d'associer des textures, des saveurs. »

Productrice, Marie-Lou Thiébot se veut aussi « cuisinière nomade végétale ». Au gré des plantes, des légumes et des herbes du moment qu'elle fait pousser ou qu'elle déniche dans la nature, elle compose des plats colorés qui allient saveurs, arômes et textures inédites. Exclusivement bio et locaux. « J'aime jouer sur l'association de saveurs entremêlées, les oppositions douces/piquantes. J'aime ajouter des plantes sauvages aux noms vernaculaires, comme l'ail des ours ou le nombril de Vénus », précise-t-elle. Un jour, ce sera « assiette de quinoa, purée de petits pois, courgettis, fromage de chèvre et hémérocailles ». Une autre fois, un assortiment de navets coupés en rondelles et de pommes, assaisonnés d'une sauce à l'huile de sésame. Ce qu'elle aime par-dessus tout ? Sortir de l'oubli des variétés anciennes. « Je ne suis pas affiliée à une cuisine particulière. Les saveurs traditionnelles, c'est bien, mais il serait dommage d'oublier le métissage. » Mais toujours avec une exigence : rester accessible. « Je qualifie souvent ma cuisine de "paysanne", car elle se veut proche des producteurs, dans le respect de l'environnement. Mais, surtout, ce qui m'importe, c'est que monsieur Tout-le-monde soit capable de reproduire la recette chez lui. » Hors de question de travailler des ingrédients chers. Hors de question non plus pour cette passionnée de la nature d'avoir son propre restaurant. Elle préfère proposer ses services dans des cafés de pays. « Pour garder une liberté de travail », dit-elle. C'est aussi un choix assumé de ne pas rentrer dans les cases. Exit les Michelin et autres Gault & Millau. « Il faut sortir de ces appellations pour être proches des gens et redonner le plaisir de cuisiner », assume Marie-Lou.

(Géo)politique du goût et (re)découverte des sens

Pas de restaurant, donc, mais une roulotte : en fait, une base de petite caravane pliable réaménagée avec un bac en Inox pour stocker les légumes et un bac isotherme pour les produits frais. Bien loin des food trucks qui fleurissent sur les places parisiennes ! Aux beaux jours, Marie-Lou a égrené les marchés d'été, proposant assiettes et tartines confectionnées à partir des produits locaux auxquels elle ajoutait les fleurs de sa composition, sur une base de pesto de plantes sauvages. Le tout présenté dans des assiettes anciennes, dénichées dans des brocantes. Logique d'économie circulaire oblige.

Pour boucler la boucle, la jeune paysanne anime enfin différentes activités de sensibilisation à l'alimentation durable, éthique et responsable. Initiant ses semblables aux vertus gustatives et curatives des plantes, encourageant à la réflexion sur l'écologie alimentaire, la (géo)politique du goût, la (re)découverte des sens. Mettre en lumière les connexions entre notre assiette et le monde qui nous entoure : tel est son credo. Et pour y parvenir, elle ne manque pas de ressources. Si actuellement elle est en recherche d'un terrain à acheter – un parcours du combattant –, elle pense déjà toutes les pistes qu'elle pourrait explorer : à commencer par développer un projet de « valorisation du patrimoine végétal culinaire normand ». « J'aimerais partir de la graine et recenser les variétés locales anciennes, puis les mettre en culture de manière traditionnelle. Et, à plus long terme, créer un espace de cuisine participative, ouvert à tous et sur le monde », énumère Marie-Lou Thiébot, qui conclut : « En bref, recréer du lien social. »