

Cuisine écolo : le chef François Pasteau conseille de «privilégier les produits locaux»

leparisien.fr/environnement/alimentation/cuisine-ecolo-le-chef-francois-pasteau-conseille-de-privilégier-les-produits-locaux-25-06-2017-7084671.php

Invalid Date



Comment faire pour cuisiner écoresponsable ?

François Pasteau. Il faut s'appuyer sur deux principes de base : le respect des saisons et la proximité. Si on a envie de fraises au mois de décembre, il faut patienter. Le plaisir naît de la frustration. Et il faut privilégier les produits locaux. Pas forcément bio mais locaux.

On pollue non seulement lorsque l'on utilise sa voiture, mais aussi en étant derrière les fourneaux ?

Je ne suis pas du tout culpabilisant. Au contraire, je suis optimiste. Mais oui, quand on cuisine et quand on fait ses courses, cela a un impact sur l'environnement et notre santé, et cela produit une empreinte carbone. Autant en avoir conscience pour essayer de la réduire au maximum.

Comment y parvient-on ?

En mangeant beaucoup moins de viande. Pas besoin d'être végétarien, une à deux fois par semaine, c'est largement suffisant. On n'achète que des poissons issus de la pêche durable. En ce moment, il faut arrêter de manger du bar car il est en danger. Rabattez-vous

sur du maigre, du chinchard ou du tacaud. Moins connus, ils seront moins chers. Si l'on souhaite que les futures générations goûtent du poisson, la préservation des océans doit être une préoccupation de chaque consommateur.

Manger écoresponsable, cela coûte plus cher ?

Sur le ticket de caisse, oui. Mais il y a moyen de s'y retrouver en cuisinant tout. Chez votre poissonnier, par exemple, quand vous faites lever des filets, prenez tous les déchets. Ils sont à vous, vous les avez payés. Avec la peau, vous ferez des tuiles, avec les arêtes un fumet et avec la tête une soupe. Avec les légumes, on peut concocter plein de recettes en récupérant les épluchures. Une viande de mauvaise qualité engendrera jusqu'à 30 % de pertes. Il est mieux d'acheter un plus petit bout de meilleure qualité. Il faut apprendre à se faire plaisir en mangeant moins mais mieux.

D'où vous vient cette fibre de chef écolo ?

De mon enfance. Mes parents m'ont appris à ne rien jeter, à accommoder les restes pour en faire un plat du lendemain. Quand j'ai ouvert mon restaurant bistrannique, l'Epi Dupin, à Paris, il y a vingt-deux ans, je ne pouvais pas imaginer cuisiner autrement. Je suis fier de régaler mes clients avec des plats concoctés avec de la peau de potimarron confite, par exemple, ou une soupe de pépins de tomates. Depuis quatre ou cinq ans, les consommateurs ont besoin d'être rassurés et se posent plus de questions. Ce n'est pas une mode mais un vrai mouvement de fond.

Le calendrier des fruits et des légumes frais



FRUITS

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Abricot						■	■					
Avocat	■	■	■	■							■	■
Banane	■	■	■	■								
Cerise						■						
Fraise					■	■						
Kiwi	■	■	■	■						■	■	■
Melon						■	■	■				
Orange	■	■	■	■	■							■
Pêche						■	■	■	■			
Poire	■	■	■	■				■	■	■	■	■
Pomme	■	■	■	■	■				■	■	■	■
Prune							■	■	■			
Raisin								■	■	■		
Tomate					■	■	■	■	■			

LÉGUMES

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Artichaut			■									
Brocoli	■	■	■							■	■	■
Carotte	■	■	■						■	■	■	■
Chou-fleur	■	■	■	■					■	■	■	■
Concombre				■	■	■	■	■	■	■		
Courgette					■	■	■	■	■			
Echalote										■	■	■
Haricot vert							■	■	■			
Petits pois					■	■						
Poireau	■	■	■	■					■	■	■	■
P. de terre	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Potimarron	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Radis			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Salade verte	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

SOURCE : « ÇA CHAUFFE DANS NOS ASSIETTES », BUCHET CHASTEL.

LP/INFOGRAPHIE.