

# Leçon de cuisine avec Alice Waters

---

 [franceinter.fr/emissions/on-va-deguster/on-va-deguster-30-septembre-2018](https://franceinter.fr/emissions/on-va-deguster/on-va-deguster-30-septembre-2018)

Elle a changé la façon dont on pense l'alimentation et la gastronomie aux Etats-Unis. Militante de l'alimentation healthy en Californie, la cuisinière star Alice Waters nous offre une leçon de bien manger !



Alice Waters © AFP

## Alice Waters

---

Chef, auteure et activiste américaine, Alice Waters a fondé le restaurant Chez Panisse à Berkeley, en Californie en 1971.

Elle y propose un menu à prix fixe, qui change au gré des semaines et des saisons, cuisiné avec des produits issus de petites fermes locales et biologiques. Elle se bat depuis toujours pour une restauration responsable, liée à une agriculture durable et des circuits courts et vertueux. Elle souhaite inscrire l'alimentation durable dans le programme scolaire, tout en offrant aux élèves un déjeuner sain, goûteux et gratuit, au quotidien. Son concept « d'éducation comestible », qui associe les enfants à toutes les étapes du processus nourricier, de la terre à l'assiette, est inspirée de la méthode Montessori. Alice Waters est vice-présidente depuis 2002 d'une organisation mondiale Slow Food dédiée à la défense d'une alimentation bonne, propre et juste. Elle a également conseillé Michelle Obama dans la création du potager biologique de la Maison-Blanche.

Alice Waters participera au **Nantes Food Forum**, qui aura lieu du 3 au 7 octobre

**Son restaurant**

**Instagram**

**Son livre : "L'art de la cuisine simple : notes, leçons et recettes d'une révolution délicieuse" traduit de l'anglais par Camille Labro**

**Paru le 26 septembre 2018 Editeur Actes Sud / Kéribus Editions**

## Camille Labro

---

Journaliste indépendante, contributrice régulière pour *Le Monde*, *M le magazine du Monde* et le site *Alimentation Générale*, Camille Labro est spécialisée dans la gastronomie et les sujets touchant de près ou de loin à la culture et à l'agriculture. Convaincue que l'on peut changer le monde par la façon dont on mange, elle défend des valeurs écologiques, paysannes, artisanales et humaines.

Auteure de la série documentaire pour Arte *Le Bonheur est dans l'Assiette*, sur des chefs engagés portant une vision responsable de la cuisine, elle a signé plusieurs livres, dont *La Cuisine des Marins* (Gründ 2014), autour de la petite pêche et du bon poisson, *Naturalité* d'Alain Ducasse (2015), *Fourche et Fourchette* (Tana 2016), un recueil de portraits et recettes de paysans durables, ou encore *Les Merveilles du Miel* (Tana 2017). Elle a traduit en français le livre d'Alice Waters, « L'art de la cuisine simple » (Actes Sud 2018). Cet automne, elle publie également le recueil de ses Affaires de goût parues dans le M depuis 2012 : *Affaires de goût, 80 recettes-mémoire*, aux Editions du Rouergue.

### Son blog

### Instagram

Les recettes d'Alice Waters extraites de son livre "L'art de la cuisine simple : notes, leçons et recettes d'une révolution délicieuse" Editeur Actes Sud / Kéribus Editions

---

## Poulet rôti

---

### ***Pour 4 personnes***

Mémo pratique :

- 20 minutes sur le dos
- 20 minutes sur le ventre
- 20 minutes sur le dos

Videz :

1 poulet fermier d'environ 1,5 kg

Dans les cavités, on trouve souvent de gros morceaux de graisse jaune.

Retirez-les et jetez-les. Coincez les ailerons sous les ailes, pour les empêcher de brûler. Assaisonnez, si possible, 1 ou 2 jours à l'avance. Saupoudrez intérieur et extérieur du poulet de : **Sel et poivre du moulin**

Couvrez, sans serrer, et mettez au frais. Au moins 1 heure avant la cuisson, sortez le poulet et placez-le, sur le dos, dans un plat légèrement huilé. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Faites rôtir pendant 20 minutes, retournez le poulet sur le ventre et laissez rôtir 20 minutes. Retournez à nouveau et faites rôtir jusqu'à ce qu'il soit prêt, entre 10 et 20 minutes.

Laissez reposer le poulet 10 à 15 minutes avant de le découper.

### ***Variantes***

- Glissez quelques petits brins de thym, sarriette ou romarin sous la peau de la poitrine et des cuisses avant de rôtir.
- Glissez quelques tranches épaisses d'ail sous la peau, avec ou sans les herbes.
- Farcissez l'intérieur du poulet avec des herbes : elles parfumeront toute la chair pendant que le poulet rôtit. Ne lésinez pas et remplissez

toute la carcasse.

## Velouté de maïs doux

---

### ***Pour environ 1,5 l, soit 4 portions***

Le secret de cette exquise soupe est d'utiliser du maïs doux, jeune, frais et tendre, ce qui est souvent un défi en France, où l'on trouve

rarement autre chose que de gros épis de maïs, jaunes et durs.

Dans une casserole à fond épais, sur feu moyen, faites fondre :

- 60 g de beurre
- Ajoutez :
- 1 oignon ciselé
- Sel

Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et translucide, environ 15 minutes.

Pendant ce temps, dépiautez : 5 épis de maïs doux frais

En tranchant avec un couteau bien aiguisé, dégagez les grains de l'épi. Ajoutez les grains à l'oignon, et laissez cuire 2 à 3 minutes. Recouvrez

de : 1 l d'eau

Portez à ébullition. Baissez le feu aussitôt et laissez frémir environ 5 minutes, le temps que le maïs soit juste tendre. Retirez du feu et

prenez au mixeur, en plusieurs fois. Ne remplissez le mixeur qu'au tiers chaque fois, pour éviter que la soupe ne déborde. Passez la

soupe dans un tamis moyen, pour retirer les peaux. Goûtez, ajustez l'assaisonnement.

## **Variantes**

- Garnissez de crème fraîche, assaisonnée de sarriette hachée, de sel et de poivre.
- Garnissez de fleurs de capucines ciselées, ou de beurre à la capucine (pétales de capucines hachés travaillés dans du beurre mou, avec du sel et du poivre).
- Garnissez d'une purée de poivron doux ou de piment fort, grillé et enrichi de beurre ou de crème.

## **Pancakes**

---

### ***Pour 4 à 6 portions***

Pour différents goûts, essayez toutes sortes de farines : on peut les combiner dans différentes proportions, tant que la moitié de la

farine reste de la farine de blé, qui donne de la légèreté aux pancakes.

Dans un grand cul-de-poule, mélangez :

- 100 g de farine complète spéciale pâtisserie
- 100 g de farine autre (épeautre, maïs, seigle, sarrasin, etc.)
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à s. de sucre (facultatif)
- Séparez : 2 œufs

Mélangez les jaunes au fouet avec :

- 420 ml de lait fermenté type kéfir (ou
- 300 ml de lait + 120 ml de yaourt)

Faites un puits dans les ingrédients secs, versez la mixture aux œufs et mélangez pour que tout soit incorporé.

Ajoutez : 100 g de beurre fondu

Remuez bien. Dans un autre bol, montez les blancs en neige et intégrez-les délicatement à la pâte. Si l'appareil est trop épais, ajoutez du lait.

Versez une petite louche de pâte dans une poêle bien chaude, légèrement graissée (ou directement sur une plaque chauffante si

vous en avez une), pour vérifier la température.

Faites cuire sur la première face jusqu'à ce que les bords soient dorés et que des bulles apparaissent au centre. Retournez et finissez

la cuisson sur l'autre face.

Servez chaud avec un peu de beurre, du sirop d'érable, du miel ou de la confiture.

### **Variantes**

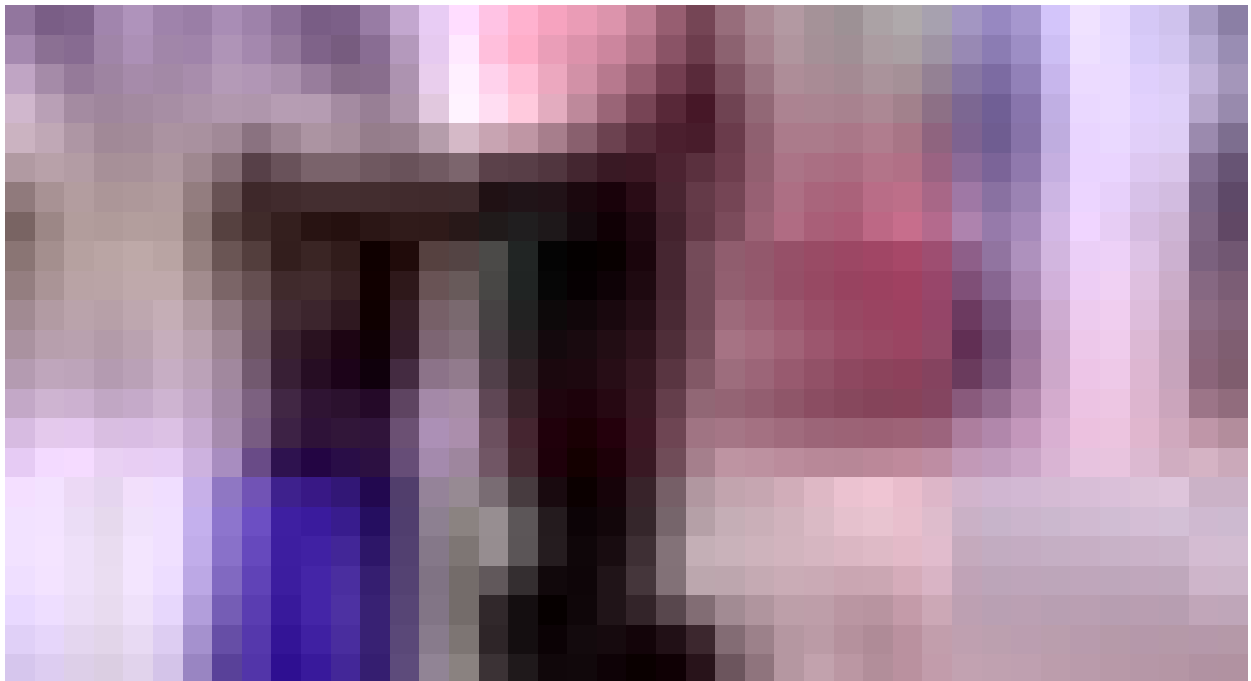
- Faites vos pancakes avec du lait seul. Utilisez 375 ml de lait à la place du lait fermenté, omettez le bicarbonate de soude et mettez
  - 2 c. à c. de levure au lieu d'une.
  - Pour des pancakes très moelleux, utilisez
  - 60 g de beurre et 60 ml de crème fraîche.
- La farine complète peut être remplacée par de la farine blanche.
- Ajoutez à l'appareil des rondelles de bananes ou 100 g de myrtilles.

## **Le coup de coeur de François-Régis Gaudry :**

---

### **Restaurant Youpi au théâtre**

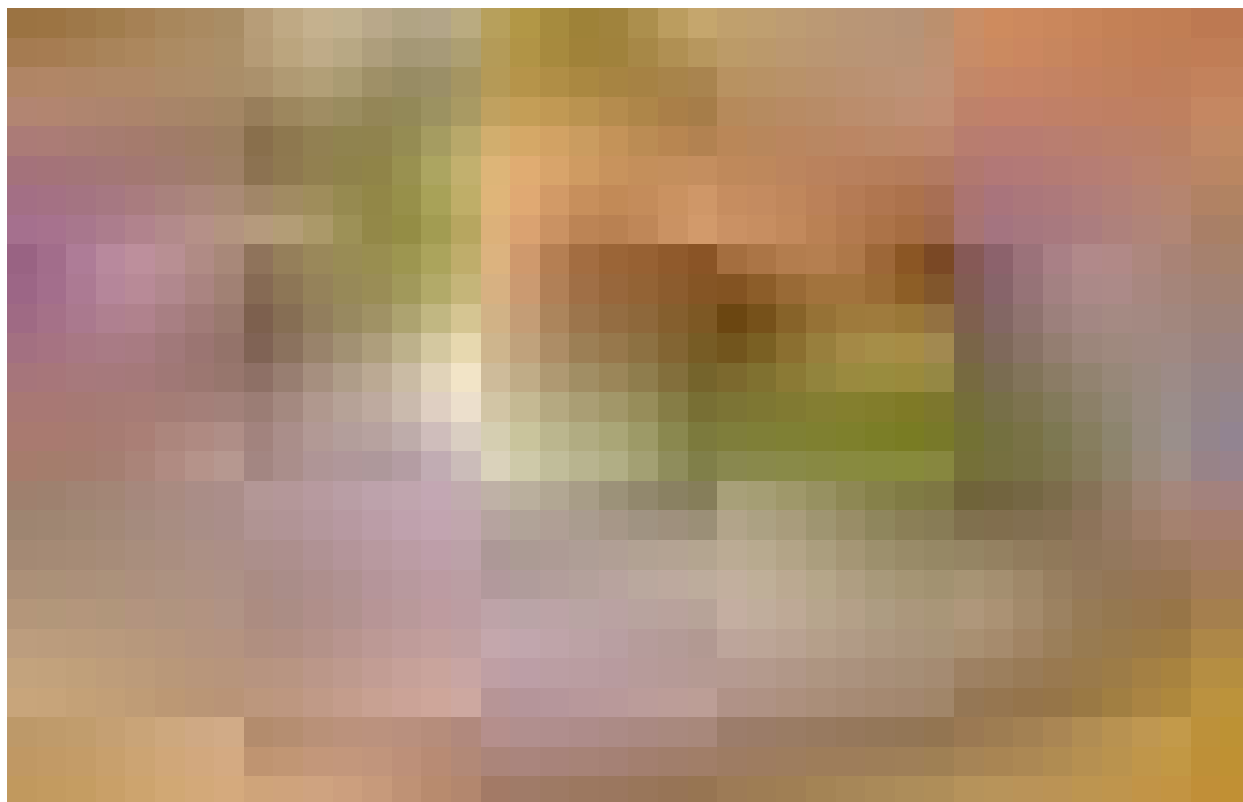
41, avenue des Grésillons, Gennevilliers



Patrice Gelbart et son complice Stéphane Camboulive © Radio France / François-Régis Gaudry

Renseignement / Réservation : 06 26 04 14 80 - du lundi au vendredi, de 12 heures à 18 heures.

**Site**



Poulette du Béarn, purée de haricots maïs et aubergine confite © Radio France / François-Régis Gaudry



Butternut harengs et poire © Radio France / François-Régis Gaudry

## La chronique cuisine d 'Elvira Masson :

**L'oeuvre de MFK Fisher, la première food writer américaine.**

A lire :

- *"Biographie sentimentale de l'huître"* ed. Anatolia, éditions du Rocher
- *"Le Fantôme de Brillat-Savarin"* ed. Anatolia, éditions du Rocher

- *"The Gastronomical me"* traduit en français sous le titre : *"Nos belles années d'avant-guerre"* ed. Anatolia, éditions du Rocher.

De nombreux titres n'ont pas été traduits.

## Le coup de lame d'Arnaud Daguin :

---

### Quand la Corse s'éveillera...

Je reviens de Corse, où je fus invité par Slow Food ( 1er festival en Corse )

La Corse roupille !

Attention, j'ai bien dit LA Corse et pas LES corses...

Vous me connaissez F.R., loin de moi les poncifs éculés... Et puis j'ai pas trop envie de me prendre un coup de fusil...

Donc ce qui roupille, en Corse... c'est l'écorce.

Non non ! Pas les Corses, l'écorce en un seul mot. La surface, le sol !

Des centaines de milliers d'hectares dormant sous le vert édredon du maquis.

Le maquis couette quoi...

La Corse, historiquement grenier à blé de la méditerranée, devint hystériquement en quelques décennies le bronze-cul de l'Europe.

Comment ce fait-ce ?

C'est Guy Maestracci, émérite vigneron et son fils Pierre François, brasseur de la bière locale Ribella à Patrimonio, qui m'ont donné quelques éléments de réponse.

Ils m'ont raconté comment, là aussi, comme dans bien d'autres territoires, la valeur des terres a changé de camp.

Jadis, au temps de l'emprise agricole, on donnait en héritage au fils aîné les terres de l'intérieur, celles qui avaient de la valeur.

Elles avaient de la valeur car elles nourrissaient le territoire et ses habitants.

On laissait aux filles les terres dérisoires, le littoral, le sable stérile, moustiques et malaria...

Et c'est là que ça se corse ! Tout changea ! Il devint plus facile et moins cher de faire venir le blé du continent que de le

produire sur place.

Et en même temps, le tourisme apparut Les mouches ont changé d'âne comme on dit chez moi

Et les héritages de destinataires...

Aux aînés, les zones constructibles au bord de la mer, devenues tellement lucratives.

Aux filles les terrasses agricoles abandonnées, couvertes de chênes verts et de cochons sauvages : le maquis.

Guy Maestracci, dans sa grande sagesse, a baptisé cette Corse-là, celle de l'intérieur, que seuls les chasseurs et quelques bergers opiniâtres occupent encore.

Il l'appelle la "Belle au bois dormant". Il dit qu'elle n'attend que le baiser de son prince pour reprendre vie.

Je le soupçonne de penser que le profil du prince en question, c'est celui de Pierre François, son fils, et pas que lui bien sûr.

Ce sont tous ces jeunes gens pleins d'énergie qui arrivent ou reviennent du continent avec une idée en tête, habiter et faire vivre ce territoire.

Mais quel pourrait être le baiser du réveil ?

Comment, sans se ruiner ou se tuer à la tâche, ré-ouvrir ces paysages en sommeil ?

C'est Alain Canet, chantre de l'agroforesterie, qui, au cours d'une belle balade, nous mit sur la voie.

Il nous raconta comment, grâce aux animaux élevés en agroforesterie, cochons, brebis, chèvres et volailles, on pourra

reconquérir ces terres et les rendre à nouveau cultivables.

François Mulet, pionnier du maraichage en sol vivant, nous fit rêver en imaginant les vignes et le houblon, redevenus lianes,

grimper aux arbres.

Pendant quelques instants, nous avons vu la Corse ouvrir les yeux et nous sourire

Qu'est-ce qu'elle est belle au réveil, l'île de Beauté !

Vivement les baisers de tous ses princes charmants !

## La programmation musicale :

---

- Nous sommes - MIOSSEC
- Dream a little dream of me - Ella FITZGERALD/Louis ARMSTRONG

11h05



11h25



L'équipe

- **François-Régis Gaudry***Producteur*
- **Lauranne Thomas***Réalisatrice*
- **Nadia Chougui***Attachée de Production*

Mots-clés :

(ré)écouter On va déguster [Voir plus](#)