

**Réunion du 18 juin 2009
14h à 17h**

**Direction Générale de l'Alimentation
251 rue de Vaugirard – 75732 Paris Cedex 15**

Education au goût et comportement alimentaire – Modes de préparation et qualité gustative

Intervention de Monsieur Bernard FOURNIER : Présentation de données sur la cuisinabilité et sur les méthodes de cuisson.

Le goût, c'est avant tout savoir choisir des aliments de bonnes qualités ayant du goût et capables de donner du plaisir.

Le manque d'éducation du goût et la rupture de transmission intergénérationnelle a provoqué une dégradation de la connaissance des différentes saveurs.

Le goût cela s'apprend.

Sinon on se restreint à une alimentation basique, souvent très classique, trop salée, trop sucrée.

La cuisine de demain sera autour du goût et de la santé.

Les consommateurs reviennent de plus en plus à l'équilibre dans l'assiette, au goût vrai, authentique et naturel.

Nos recettes sont concoctées avec plus de légumes, cuits ou crus, des cuissons plus courtes, des graisses végétales ou animales mieux dosées.

Nous travaillons beaucoup plus les poissons avec des garnitures moins denses, des sauces plus aromatiques et moins riches en graisses.

Le savoir-faire du cuisinier s'exprime dans le choix d'un bon produit.

Une bonne pomme est avant tout une pomme goûteuse, bien plus qu'une jolie pomme lisse.

Le respect du bon produit quand on le connaît bien, permet de le sublimer.

C'est ainsi que l'on peut tenter d'offrir une cuisine qui sera simple et bonne sans être obligé de prendre des produits nobles et chers.

Le produit au goût vrai et authentique a pour importance le lien entre l'origine et sa qualité.

Un produit pour être juste doit être baigné par la lumière qui l'a vu naître.

Le goût ne s'achète pas, ne se vend pas, il se cultive.

Invitation à militer chaque jour pour une vraie éducation du goût notamment auprès des enfants d'où notre initiative de créer il y a quelques années la Semaine du Goût et la Journée Européenne de l'Alimentation Saine.

Pour préserver le goût, il est impératif de faire une cuisine de saison qui privilégie les produits arrivés naturellement à leur maturité.

L'abondance est certes là, mais la plupart du temps ceux sont des produits clonés, des tomates sans goût, des pommes fibreuses et des fraises sans saveur.

Il faut savoir comparer la nuance du goût entre une pêche jaune et une pêche blanche.

Nous devons savoir repousser cette nouvelle forme de standardisation des légumes sans nerfs, des viandes sans origine, des poissons sans traçabilité, des fruits sans saveurs.

Production intensive, sélection en fonction de leur rendement sous serre, de leur résistance, de leur capacité à se conformer à la taille des cageots pour parvenir en bon état sur nos étals, les produits sont disponibles hors saison, leur grand problème c'est qu'ils n'ont plus de goût.

La Fraise Camarossa est baveuse et insipide, la Poire Williams a le croquant d'un caillou et la tomate « Long Life » est fade et farineuse.

Aujourd'hui nous les consommons toute l'année, alors que nos grands-parents les dégustaient que en saisons.

Fraises, tomates, framboises, courgettes, concombre de Hollande, d'Espagne ou de France, ils sont essentiellement cultivés sous serre et hors sol, fort loin des bonnes terres cultivables, à l'aide de solutions nutritives bien dosées dans des sacs de laine de roche.

Les chefs d'Euro-Toques se sont imposés dans leur restaurant à pratiquer une cuisine et des recettes de saisons avec des matières premières fournies par des artisans, producteurs et éleveurs.

Les cartes et menus des restaurants sont maintenant intitulés annuellement : « Les quatre saisons du bien manger ».

Les parfums culinaires doivent être exclusivement empruntés à la nature.

L'élément principal d'une préparation culinaire possède son parfum et sa saveur propre.

Il faut savoir employer judicieusement les herbes innombrables.

Le plaisir du bien manger passe par ses sensations aux palais : on brise le dur, on flatte le mou, l'onctueux et on exacerbe la tendresse avec la langue et la salive.

On essaie ainsi de faire durer le plaisir de la dégustation.

Les amers sont des existants de l'appétit, ils sont nécessaires en cuisine, mais ils doivent être introduits adroitement et pallier à leur amertume dans les préparations culinaires.

On sale les préparations mitonnées, en court bouillon, braisées avec du sel de Mer ; par contre on assaisonne en fin de cuisson avec de la fleur de sel.

Ce sel provient des marais salants, séché naturellement au soleil.

Ses cristaux sont plus petits et ils sont surtout très parfumés au goût d'algue.

Comme il se dissout rapidement, il est préférable de l'ajouter à la fin de la cuisson : sur un légume cuit, un poisson grillé, une viande rôtie.

Une poularde ou volaille doit être saisie fortement à 200° pendant 10 minutes puis conduire la progression de la cuisson à température douce pour retrouver du croquant et du moelleux dans les chairs. Elle se suffit à elle-même si la cuisson a été bien conduite.

Une viande rouge grillée ou rôtie doit impérativement reposer après cuisson, recouverte d'un papier aluminium à température ambiante afin que tous les sucs se répartissent, le sang se concentre à cœur. Le goût et la tendreté seront incomparables à la dégustation.

Un légume vert doit être plongé dans une eau bouillante salée, puis rafraîchit précipitamment sous l'eau glacée pour conserver sa couleur et sa texture d'origine.

Dans un plat mitonné pour exalter les arômes de la composition de ses différents ingrédients, préserver le moelleux de la viande. La garniture aromatique des différents légumes doit être saisie, voir grillée avant d'introduire la partie liquide. Le tout sous une cuisson lente à basse température.

Une viande ou un gibier doit rassir plusieurs jours avant de le cuisiner pour conserver ses vraies saveurs et la souplesse de sa texture.

Dans la composition d'un plat, il ne faut jamais incorporer plus de trois à quatre saveurs différentes afin qu'elles ne s'opposent pas et pour permettre au cours de la cuisson de les retrouver chacune à la dégustation. Avec du Porto, du fond de veau et un brun de fleur de tilleul et de girofle, on a un bouquet merveilleux pour un jambon braisé.

Certain plat comme la bouillabaisse, les currys, les petits pois à la menthe et à la sarriette demandent une aromatisation plus poussée.

La préservation des anti-oxydants des fruits et légumes se fait grâce à la cuisson à la vapeur.

N'oublions pas que le bien le plus important que nous partageons n'est pas la **richesse** mais la **connaissance**.

Bernard FOURNIER
Maître Cuisinier de France
Président du Comité Alimentaire d'Euro-Toques International