

# On a testé pour vous... un cours de cuisine collectif



L'objectif de Laurence, c'est de préparer des plats à la fois bons, sains et digestes. Allier à la fois le goût et les propriétés nutritionnelles.

**Concept en vogue depuis plusieurs années, le cours de cuisine se décline aussi à la sauce annécienne. Plusieurs professionnels du bassin ont lancé leur propre entreprise, afin de partager leur expérience, et sortir du cadre classique du restaurant. En voici un exemple. À vos tables !**

Une fin d'après-midi pluvieuse à Annecy, la nuit commence à tomber. Le type de soirée où l'on opterait volontiers pour une veillée au coin du feu. On a finalement trouvé plus réconfortant : rencontrer des inconnus autour d'une planche à découper, de couteaux

de cuisine et de plaques à induction.

Comme plusieurs professionnels du bassin annécien, Laurence Salomon a lancé son propre cours, depuis plus de cinq ans, dans le centre d'Annecy. Elle y accueille des groupes, le temps d'un cours, suivi de la dégustation des plats réalisés. Ce soir-là, nous sommes une douzaine de participants, et prenons place autour du large plan de travail. À chacun son tablier, c'est parti.

Au menu du jour : bolognaise au tofu, rillettes de poulet aux champignons, chou rouge et fenouil lacto-fermentés, poires aux figues et noix confites au four.

Laurence mène la danse, et distribue les tâches, avec le sourire. On épluche les carottes, les poireaux, on lave les légumes. Il n'y a pas toujours du travail pour tout le monde, chacun y va de sa participation, à tour de rôle.

**La cuisine rapproche, c'est indéniable**

Venus par petits groupes – deux frères et une sœur avec leurs conjoints, un couple, des dames seules –, les participants apprennent à se connaître, entre deux émincés d'échalotes. La cuisine rapproche, c'est indéniable : tous sont réunis autour d'un même objectif, et l'ambiance se

détend petit à petit. Certains sont des cuisiniers du quotidien, d'autres n'ont pas l'habitude de toucher une casserole, mais chacun semble y trouver son compte.

Laurence, la chef d'orchestre, dispense non seulement des techniques et des astuces pour préparer tel ou tel ingrédient, elle partage aussi des conseils nutritionnels. Naturopathe, conseillère technique et culinaire pour une marque de produits biologiques, elle profite de l'occasion pour faire passer des messages.

Par exemple, « les légumineuses, lentilles, pois cassés, haricots, fèves... On n'en mange pas assez et c'est dommage, ils apportent beaucoup de

minéraux ». Le sel, il faut absolument le choisir « gris, non raffiné », un « aliment exceptionnel ». À l'inverse, le sel blanc classique, celui qu'on trouve le plus fréquemment dans les rayons des supermarchés, est « une aberration », il ne comporte pas d'« oligo-éléments », mais de possibles « résidus de traitement aux produits chimiques ». Au rayon bons conseils, Laurence suggère aussi les producteurs locaux, les magasins fermiers alentour.

Attentifs et concentrés, les cuisiniers en herbe en profitent aussi pour poser des questions. « Comment sait-on si on a mis assez d'huile ? », comment conserver des

légumes lacto-fermentés, c'est-à-dire salés puis placés dans un bocal hermétique, « quand on n'a pas de cave » ?

L'heure tourne, et les plats prennent forme. La bolognaise végétale a fini de mijoter, les rillettes sont confectionnées, avec là aussi des conseils précieux pour décorer facilement un poulet rôti. après deux heures de cuisine, tout le monde se retrouve autour de la table, d'abord pour l'apéritif.

Xavier, 35 ans, termine l'atelier avec le sourire. Une expérience « très agréable, simple à comprendre », qu'il tentera de reproduire à la maison.

FLORENT PECCHIO



Les poires au four sont agrémentées de fruits secs hâchés, et de noix concassées, avant d'être arrosées de jus de pomme. Elles sont ensuite cuites à 180°C pendant 35 minutes.