



LA RECETTE STAR
Le poulet rôti basse température, cuit à 120 °C dans un four boîte.

L'USTENSILE CHOC
La parabole, un four solaire capable d'atteindre 230 °C en quelques minutes.

À LIRE ET À MANGER **SATIÉTÉ** de consommation.

FACE AUX ENJEUX environnementaux et au constat que les ressources alimentaires et énergétiques s'épuisent de façon inexorable, Lucie Le Guen a fait le choix de la résilience. Le déclic a eu lieu lorsque cette cheffe est partie s'installer dans le piémont pyrénéen. C'est à la tête d'un restaurant biologique qu'elle commence à militer pour une vision plus écoresponsable de sa cuisine. Une cuisine qui irait à rebours de la course à l'innovation, une cuisine qui questionnerait notre manière de préparer et de consommer les aliments, une cuisine à l'impact énergétique faible qui devrait se façonner lentement – à l'aide de produits locaux, de techniques traditionnelles et d'ustensiles simples et durables. Cette philosophie, Lucie Le Guen la développe dans *Cuisiner low-tech*, un livre de cuisine en forme de

manifeste qu'elle vient de publier aux Éditions Ulmer. Plus de quarante recettes, illustrées par des tutoriels, qui font toutes la part belle aux « technologies douces », qui permettent aux cuisiniers modernes de s'affranchir de l'électroménager. Ainsi, l'autrice nous réapprend à cuisiner avec la nature et les moyens du bord. Avec le temps qui passe, pour commencer, en faisant sécher, infuser, fermenter ou cuire lentement, à l'aide d'une marmite norvégienne, les aliments. Avec l'énergie du corps, ensuite, en utilisant un moulin à légumes plus qu'un robot mixeur ou en réalisant ses propres sauces (pestos, moutarde) et mélanges d'épices (pâte de curry) à l'aide d'un pilon et d'un mortier. Avec le feu, à même les braises (asperges brûlées, betterave en croûte de sel) ou un rocket stove (poêle qui utilise peu de

combustible), ou encore un four palestinien (qui transforme une gazinière en four d'appoint). Avec le soleil, tout simplement, en apprenant à manier les fours boîtes, tubulaires ou paraboles : des ustensiles rustiques qui permettent de cuire les aliments en réfléchissant les rayons du soleil. Avec le froid d'hiver, enfin, en apprenant à maximiser le temps de conservation des fruits et légumes. « Si la direction que prend notre civilisation vous inquiète, conclut Lucie Le Guen, vous aussi, apprenez à cuisiner en plein air, au feu ou au soleil. Mais ne le faites pas pour sauver le monde, faites-le pour le plaisir d'apprendre, de faire et de recommencer. » ^(M) Léo BOURDIN

CUISINER LOW-TECH. RECETTES LOCALES ET CRÉATIVES POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE, DE LUCIE LE GUEN, ÉDITIONS ULMER, 192 P., 25 €.



À LA CAVE **Grandeur NATURE.**

Déviant : c'est le titre du dernier livre de l'œnophile Olivier Grosjean, véritable ode au « vin nature par défaut(s) » (Nouriturfu, 2024, 15 €). Au début était le vin naturel : « Du raisin et c'est tout, comme le revendiquent dans leur langue natale les vigneronniers italiens de Lammidia : *Uva e basta!* », écrit l'auteur. Levures indigènes (contenues dans le raisin), refus des technologies modernes, pas de soufre (ou pas plus de 30 mg/l)... Produire du vin naturel est une telle aventure qu'il ne représente que 1 % du marché. Car prendre des risques peut générer des défauts ou des miracles. Parmi les quelques vins exemplaires qu'Olivier Grosjean salue, on trouve le riesling de Patrick Meyer, « dont les quilles se vidant en général en moins de deux ». L'éclat minéral de son grand cru Muenchberg prouve qu'on peut se passer de soufre. Dans le Beaujolais, l'intensité et la persistance du Fleurie de Marc Delienne sont la récompense suprême de la confiance faite aux levures indigènes. Un monde et un livre à découvrir. ^(M) Laure GASPARETTO

DOMAINE JULIEN MEYER, RIESLING MUENCHBERG GRAND CRU, BIO, BLANC, 2021, 35,90 €. PETITSCAVES.COM
DOMAINE MARC DELIENNE, FLEURIE, ABBAYE ROAD, BIO, ROUGE, 2019, 32 €. LECLUBTERROIRSANDCO.COM