



**Sitôt cueillis,
sitôt mangés**

DU POTAGER À L'ASSIETTE

PHOTOS MAP/NATHALIE PASQUEL

POTAGER BRANCHÉ ■ Créé par Pierre-Alexandre Risser sur le toit du palais de Tokyo dans le cadre du projet Art Home parrainé par Electrolux, ce potager urbain offre un retour aux sources gourmand aux élèves des ateliers culinaires et aux hôtes du très exclusif restaurant éphémère Nomiya, qui fermera ses portes début juillet.

Les légumes de saison, sains et délicieux, font leur grand retour dans les assiettes sous l'impulsion de passionnés de tous horizons qui militent pour raccourcir le chemin entre le potager et la cuisine. Qu'ils soient agriculteurs, paysagistes ou restaurateurs, tous sont convaincus que le bio est beau et fait du bien. **TEXTE DOROTHÉE BÉCART**

De simple recommandation des spécialistes de la nutrition et de la filière maraîchère, la consommation de fruits et légumes frais est devenue un véritable enjeu de santé publique dans le cadre du programme Nutrition Santé. Un matraquage publicitaire pour une fois destiné à notre bien-être nous le rappelle chaque jour. Mais de la théorie à la pratique, la route est semée d'embûches : car le légume est une denrée chère

dès lors que l'on se limite aux produits de saison cultivés sans recourir aux pesticides et aux engrais chimiques dans des exploitations pratiquant une agriculture raisonnée. Encore faut-il que la tomate ou la carotte bio chèrement payées n'aient pas été altérées par le transport dans des camions réfrigérés, le conditionnement et l'exposition sur les étals des primeurs ou dans les rayons des supermarchés, qui pompent leurs réserves de vitamines.

Fraîcheur garantie

La seule façon de s'assurer de la fraîcheur absolue d'un fruit ou d'un légume et de profiter de toutes ses vertus gustatives et diététiques, c'est encore d'aller le cueillir soi-même. Cette réflexion, qui relève du simple bon sens, est à l'origine de la création et du développement, depuis les années 80, des cueillettes libre-service en France. Réunies au sein du groupement Chapeau de paille, 23 exploitations agricoles proposent aux petites familles en quête de produits sains et ultra-frais de se balader dans des potagers foisonnant de produits de saison et de se servir selon l'inspiration. Une fois le panier rempli, ces nouveaux consommateurs passent à la caisse, où une bonne surprise les attend : des prix raisonnables, dégressifs selon la quantité de fruits et légumes cueillis. Les plus belles économies restent cependant réservées à ceux qui se lancent dans la création de leur propre potager. Et là aussi, la donne a changé : on veut des potagers plus beaux, plus bio, et plus originaux. Au Canada, où la culture du légume est bien ancrée dans les mentalités, des paysagistes se spécialisent dans la création de ces nouveaux espaces à (bien) vivre, dispensant les bienfaits de la nature tout en apportant un véritable « plus » esthétique au jardin. En suivant la croissance des courges, salades et autres haricots, chacun retrouve la joie simple de choisir ses produits et de les cuisiner quelques minutes après les avoir cueillis. Ce plaisir, les plus grands chefs ne s'en privent plus : ils sont de plus en plus nombreux à aménager leur propre potager, à quelques mètres de leur cuisine, pour proposer à leurs hôtes gourmets des légumes de première fraîcheur ou leur faire découvrir des espèces rares ou originales. Dans ces conditions, manger cinq fruits et légumes par jour n'apparaît plus comme une corvée ou une punition, mais bel et bien comme un nouvel hédonisme.

DU POTAGER À L'ASSIETTE

Le retour d'un geste oublié

Prendre son panier et s'en aller cueillir des fruits et légumes frais : il y a encore quelques années, ce geste pouvait paraître désuet. Aujourd'hui, il concerne de plus en plus de monde, même les citadins, qui, lorsqu'ils ne possèdent pas de jardins, s'organisent en associations pour créer des potagers collectifs ou se rendent dans des fermes proches des grandes agglomérations pour faire leur marché directement dans les champs. Xavier Laureau, de la ferme de Gally, constate aujourd'hui que le phénomène cueillette « n'est pas en rapport avec une classe sociale : c'est un enjeu pour tous, transgénérationnel ; nous voyons ainsi de plus en plus de jeunes parents qui viennent cueillir avec leurs enfants ». Dans ce lieu exceptionnel de 50 ha, on vient en famille pour choisir ses légumes, mais aussi pour se promener et apprendre aux plus jeunes le goût des bonnes choses. Dès lors, pas question de donner le mauvais exemple aux jeunes générations en utilisant des produits agressifs pour l'environnement : « Nous

travaillons à remplacer les produits phytosanitaires par des techniques alternatives, comme l'utilisation d'auxiliaires de culture et de compost. Dans ce domaine, nous sommes précurseurs. »

Quand le bio sera beau

Un souci partagé, de l'autre côté de l'Atlantique, par Pierre Castonguay. Face à l'engouement de ses compatriotes québécois – parfois novices en la matière – pour les potagers, il a décidé de se spécialiser entièrement dans la création de jardins de cuisiniers : « Mes clients sont comme moi, des gens qui aiment cuisiner et bien manger. » Ce paysagiste d'un nouveau genre propose un service clés en main qui comprend la conception du potager dans les règles de l'agriculture biologique et son entretien. « Avoir un potager chez soi, cela donne accès à une grande variété de légumes, résume Pierre Castonguay ; dans les marchés d'ici, on trouve une dizaine de variétés de tomates, alors qu'il existe plus de 10 000 variétés de semences ! Je crois que dans les prochaines années les gens réapprendront le plaisir de cultiver chez eux, ce qui provoquera sans doute un intérêt grandissant des designers pour le potager. » Un souci d'esthétique, qui redonnerait à ce lieu considéré comme utilitaire une vraie place dans les jardins design. « On pourrait comparer le potager à un plat présenté dans un grand restaurant ; le chef cuisinier est peut-être excellent, mais si sa présentation manque d'originalité et de finesse, notre plaisir s'en trouvera affecté. » Véritables créations artistiques, ses jardins portent des noms poétiques, comme « Le carré de sable », « Le jardin du bout du monde » ou le « Grand verglas ». Ils sont conçus selon les habitudes alimentaires de ses clients, même s'il essaie de leur faire connaître des légumes rares ou inusités, ainsi que ses petits trucs pour bien les cuisiner. Beau, bio et bon !

Le plaisir de la cueillette

1 JARDIN GOURMAND ■ Au plaisir des yeux s'ajoute celui des papilles dans ces potagers dessinés par Pierre Castonguay, un paysagiste canadien amoureux de la bonne cuisine qui s'est spécialisé dans l'aménagement de potagers bio et... beaux. Car ce « potagiste », comme le surnomme une de ses clientes, entend montrer le potentiel esthétique de ce lieu considéré comme utilitaire et souvent en retrait du reste du jardin. **DESIGNER** : Pierre Castonguay ; **LIEU** : Québec

2 ULTRA-FRAIS ■ D'abord considérée comme un loisir familial, la cueillette participe aujourd'hui d'un véritable souci de manger plus sain. À la ferme de Gally comme dans les 22 autres exploitations membres du groupement Chapeau de paille, souvent situées en périphérie des grandes villes, on peut cueillir du printemps à la fin de l'automne des fruits et des légumes de haute qualité gustative, cultivés selon les préceptes de l'agriculture raisonnée.



JARDINS DE CUISINIER

1



2
GALLY



JARDINS DE CUISINIER

1

DU POTAGER À L'ASSIETTE

Un laboratoire d'idées

Ce plaisir de manger des fruits et légumes sains et frais ne concerne pas que le commun des mortels : les plus grands chefs cuisiniers cultivent, eux aussi, un certain penchant pour le potager. Pour Philippe Harfaux, chef cuisinier du château Les Bruyères, à Cambremer, au cœur du pays d'Auge, c'est une affaire de passion et de nécessité : « J'ai suivi une formation de cuisine asiatique, et j'ai été habitué à travailler avec des produits frais, des plantes aromatiques et des condiments rares. J'avais par exemple du mal à trouver de l'amarante de Chine ; j'ai donc fait venir les graines et j'ai commencé à la cultiver. » Son potager, bio comme il se doit, est devenu un laboratoire d'idées pour le cuisinier, qui y cultive entre 110 et 130 variétés et en teste chaque année une dizaine. Ses expérimentations de jardinier se retrouvent dans l'assiette. « J'ai découvert l'aubergine Striped Toga, d'origine



africaine, une sorte de petite courgette zébrée au goût extraordinaire, qui aromatise les plats de façon étonnante. » Ce toqué des légumes n'hésite pas à cueillir au dernier moment les tétragones comues et autres courgettes 'papaya pear' qui entrent dans la composition de ses menus ; son potager, lieu de promenade pour les pensionnaires de l'hôtel, est en effet situé à quelques mètres des cuisines...

Le légume, un grand cru

Alain Passard, le chef trois étoiles de L'Arpège, en plein cœur de Paris, a choisi, lui, de remettre le légume sur le devant de la scène en faisant de lui « un grand cru, à l'image des vins millésimés ». Le restaurateur possède trois potagers liés à trois terroirs bien différents. « On plante la même graine dans ces trois potagers, puis on procède à des dégustations pour voir où elle va s'exprimer le mieux ; la nature du sol, pour les racines, importe beaucoup : un navet planté dans trois endroits différents va avoir un goût, une forme, une couleur différents. » Un certain goût pour le perfectionnisme, qui se retrouve dans la structure de ses potagers : « Je reproduis l'assiette dans le sol. Mes plats, comme la jardinière Arlequin, deviennent le fruit de la réflexion du cuisinier et du jardinier. » Cette passion des légumes a permis à cet ancien rôtisseur chevronné de redécouvrir les grands classiques du potager, comme le céleri-rave : « On n'a encore rien fait, avec le céleri-rave. Il faut le réinventer, le provoquer, le sortir de son contexte, en faire un "célerisotto", un carpaccio, un tournedos de céleri ! » Aucun doute, plus le chemin est court entre le potager et l'assiette, plus le plaisir est grand et la créativité débridée !

Potagers étoilés

Le conseil potager de Philippe Harfaux

« Dans un jardin particulier, on peut facilement faire pousser de la morelle de Balbis, une sorte de petite tomate, ou de l'hélianthi, dont on peut faire purées et mousses – attention cependant : elle aime se balader et devient difficile à déloger quand elle a décidé de coloniser son coin de potager. Je conseille aussi de cultiver des variétés de tomates différentes, de la Beorange à la Zebra en passant par la 'Rose de Berne' ou la 'Noire de Crimée', pour revisiter la salade de tomates classique. Enfin, pour les jeunes parents, je recommande le potimarron red curry, à détailler en petits morceaux qu'on plonge dans un léger bouillon de volaille. Ensuite, on le mixe et on ajoute un peu de crème pour un petit pot maison original. Succès garanti : mon petit-fils a descendu un potimarron red curry en une semaine ! »



1 PROMENADE GOURMANDE

Quelques mètres seulement séparent la cuisine de Philippe Harfaux de son potager, où il cultive, sur 3 500 m², plus d'une centaine de fruits, légumes, plantes aromatiques et fleurs comestibles. Un véritable tour du monde visuel et gustatif, qui emmène ses hôtes de l'Asie à l'Afrique.

2 PLATS MILLÉSIMÉS

Chaque semaine, Alain Passard se rend dans l'un de ses trois potagers pour superviser la culture des fruits et légumes frais qui se retrouveront dans l'assiette des hôtes de L'Arpège. Des plats d'une folle originalité, où le légume tient la vedette dans une symphonie de formes, de couleurs... et surtout de goût !



La recette d'Alain Passard

Betterave en croûte de sel gris de Guérande
POUR 4 PERSONNES

- 1 grosse betterave rouge « crapaudine » de 400 g
- 2 kg de gros sel gris de Guérande
- 50 g de beurre frais
- 1 bouquet pastoral d'herbes fraîches
- Vieux vinaigre balsamique de Modène

Choisir une belle betterave en ciblant une racine d'environ 400 g. Sous un filet d'eau, en lui préservant sa peau, la toiletter délicatement avec une brosse souple, de façon à évacuer tous les reliquats de terre. Sur la lèche-frite, créer un socle de sel gris très épais afin de faire à la betterave une belle assise puis l'ensevelir dans une pyramide de gros sel gris. La racine doit être complètement recouverte, ne pas hésiter à être généreux avec la couverture de sel. Cuire la betterave dans un four préchauffé à 140 °C pendant deux heures. En sortie de four, laisser tiédir la racine dans sa croûte de sel pendant 40 minutes. Devant les invités, casser la croûte de sel, en extraire la betterave sans la déchirer et la couper dans la longueur en quatre aiguillettes de taille équivalente. Servir sur assiette chaude avec le beurre frais fondu et infusé du bouquet pastoral d'herbes fraîches ciselées. Choisir de préférence le cerfeuil, l'estragon, le persil et la coriandre. Pour les amateurs, finir par un petit tour de moulin à poivre et un trait de vieux vinaigre balsamique de Modène sur la betterave chaude juste avant dégustation.