

NEWS

CONSEIL
2

AMUSEZ VOUS EN CUISINANT : TESTEZ, GOÛTEZ & INNOVEZ



UNE DERNIÈRE TOUCHE... L'Atelier de Cuisine entremêle apprentissage des techniques professionnelles et dégustation des plats dans la bonne humeur avec les participants ensuite. PHOTO: JR

Transmettre son savoir avec passion, tout en s'amusant

Question : Quels sont les secrets pour réussir ses recettes tout en y prenant du plaisir ?

Réponse : Il faut suivre les conseils de professionnels pour recréer ensuite chez soi le petit plus qui agrémentera vos repas.

Si nous remontons dans un passé encore proche, la transmission du savoir-faire culinaire se faisait principalement de mère en fille. A notre époque, savoir cuisiner n'est plus une véritable obligation, mais une véritable passion. Jérôme Rottmeier et son associé Jérôme Baxas ont réussi le pari d'enseigner cet art en toute simplicité, dans un atelier de cuisine familial situé à Vevey.

L'art de maîtriser une recette
Visualiser la finalité d'une recette de cuisine photographiée dans les livres est une chose, la maîtriser en est une autre. Et malgré le nombre impressionnant de sites web de cuisine agrémentés de vidéos censées vous aider à comprendre les aspects pratiques, se retrouver seul devant ses fourneaux à essayer de reproduire une recette peut devenir fastidieux et peu convivial.

C'est pour ces raisons que Jérôme Rottmeier, diplômé de la prestigieuse

se Ecole Hôtelière de Lausanne, mais surtout passionné depuis sa plus tendre enfance par l'art culinaire, a décidé en 2006 de créer dans sa propre cuisine, des cours destinés aux amateurs. C'est en s'associant à Jérôme Baxas, un ancien chef de cuisine et enseignant à l'école Ritz Escoffier de Paris, qui rêvait lui aussi de créer une petite structure afin de rester proche des participants, que l'atelier de cuisine de Vevey est né.

Leur concept: une cuisine créative et non pas formative
Le duo reçoit des groupes ne dépassant généralement pas les 10 participants pour les cours à thème et les classes ouvertes. Il s'agit de traiter par exemple d'une recette spécifique de cuisine, telle que la réalisation des macarons, ou de l'élaboration complète d'un plat, comme par exemple le suprême de volaille au vin jaune et morilles. Le but est d'utiliser ce que chacun a dans sa cuisine comme le souligne Jérôme Rottmeier, « nous avons créé cette entreprise pour transmettre notre savoir et offrir à nos participants les trucs et astuces des professionnels, adaptés au matériel domestique ».

Les participants suivent les conseils des chefs et réalisent leurs plats en

deux heures environ; tout le matériel nécessaire est fourni. Un en-cas agrémenté la leçon afin de faire patienter les convives avant de se mettre à table. C'est là toute la différence des cours de cuisine traditionnelle qui s'achèvent généralement à la fin de la réalisation du met. Maîtres et élèves s'installent alors autour d'un verre pour déguster leurs recettes, tel un groupe d'amis partageant un moment chaleureux.

Qui s'intéresse à ces cours ?

Jérôme Rottmeier précise que les enterrements de vie de jeune fille ont un franc succès, mais qu'ils permettent également aux collaborateurs d'entreprises de s'associer à cette démarche culinaire, afin qu'ils en soient pleinement acteurs. En général, il s'agit d'amateurs qui souhaitent passer un bon moment ensemble tout en apprenant des techniques particulières qu'ils pourront réaliser chez eux. Jérôme Baxas conclut, « A nos yeux, le plus important est de donner nos cours dans un esprit de convivialité et de simplicité. La cuisine est plus que notre métier, c'est notre passion ».

NATACHA GALAN
redaction.ch@mediaplanet.com



LES CONSEILS DU CHEF



Jérôme Rottmeier
Instigateur du concept de l'Atelier de Cuisine.
PHOTO: JR

Comment conserver les herbes fraîches ?

! Pour les herbes riches en huiles essentielles (romarin, thym, origan), les faire sécher. Pour les herbes riches en eau (persil, ciboulette, estragon), les mettre dans un verre d'eau au frigo et changer l'eau tous les 2 jours. Exception pour le basilic: le mixer dans de l'huile d'olive et le mettre au frigo.

Comment cuisiner moins gras des viandes panées ?

! Utilisez de la panure fine, que vous aurez tamisée, elle absorbera moins de matière grasse. Puis placez la viande sur du papier absorbant.

Comment cuire un émincé ?

! Faites sauter votre viande en petites quantités, à chaleur vive, sans remuer immédiatement. Elle doit également être à température ambiante, sinon elle rendra son eau.

Comment obtenir des glaçons transparents ?

! Versez de l'eau chaude dans les moules à glaçons afin d'éviter la présence d'air, qui les rend blanchâtres.

Comment donner aux tartes de la brillance ?

! Chauffez de la marmelade d'abricot avec la moitié de son poids en eau. Badigeonnez au pinceau les tartes avec ce sirop.

Comment éviter que la crème fouettée ne retombe ?

! Ajoutez un peu de gélatine dissoute (la moitié des quantités indiquées sur le paquet) à votre crème puis montez-la au fouet.

Types de cuisine et exemple de recettes

! Pour sa part, Jérôme Rottmeier se concentre principalement sur les cuisines méditerranéenne, française, italienne et thaïlandaise (qu'il apprécie particulièrement). Dans ses suggestions, des mets spécifiques sont également proposés:

Ainsi, vous y trouverez par exemple des menus pour bébé très innovants et faciles à réaliser, telle une mousse au jambon et au «Petit Suis-

se» agrémentée de persil plat (préparation 10 minutes). Plus audacieux, le caviar d'aubergine du Roi pour bébé (composé d'aubergines, de poivrons, de tomates et d'huile d'olive) permettra à votre enfant de manger comme les grands. La traditionnelle compote de pomme au miel d'acacia et citron ravira, quant à elle, petits et grands. Les mamans pressées apprendront à réaliser des fraises Mara au sirop de tilleul en 15 minutes ou du poulet pané à la noix de coco et chutney abricot en tout juste 25 minutes. Chacune des recettes proposées sont sélectionnées soit par thème: végétariens, bureau, brunch, maman pressée, carnet du monde, soit par ingrédients ou par plats.

Quelques modes de cuisson et conséquences sur les aliments (sélectionnés par la rédaction)

! Il est important de savoir que la cuisson modifie toujours la valeur alimentaire d'un aliment. Les teneurs en protéines, glucides, vitamines et minéraux sont profondément modifiées sous l'effet de la chaleur. La cuisson à la vapeur préserve les vitamines hydrosolubles et les minéraux restent intacts. La cuisson à l'étouffée est une cuisson lente qui consiste à faire cuire des aliments à faible température dans un récipient clos, de façon à utiliser au maximum le jus dont ils sont plus ou moins gorgés, comme jus de cuisson. Elle convient particulièrement aux légumes les plus juteux (tomates, aubergines, courgettes, poivrons et épinards). En friture, un échange se fait entre l'aliment et l'huile (l'eau en sort, l'huile y entre et les vitamines sensibles à la chaleur sont en partie détruites). Les grillades permettent aux aliments d'être saisis par la chaleur violente et les sucres restent enfermés, retenus par la croûte qui se forme à la surface. Le fait de mijoter un plat (braisage et ragoût) permet également de préserver les sels minéraux. Attention toutefois à faire revenir l'aliment dans une matière grasse à feu vif et de jeter l'excédent avant d'y ajouter le liquide de cuisson.

NATACHA GALAN
redaction.ch@mediaplanet.com