

Eat & Explore / #10

# mint



Hiver 2018 - Gratuit

**Terroirs d'Avenir <sup>32</sup> · Sexe & nourriture <sup>76</sup> · Fleur Godart <sup>62</sup>**

**La saveur du chili <sup>28</sup> · Reykjavík <sup>94</sup>**

CHANEL





\* VOUS ME CONNAISSEZ SANS ME CONNAÎTRE | La Ligne de CHANEL - Tél. 0 800 255 005 (appel gratuit depuis l'Espagne)

**N°5**  
**L'EAU**  
**CHANEL**  
**PARIS**

**YOU KNOW ME AND YOU DON'T**

DISPONIBLE SUR [CHANEL.COM](http://CHANEL.COM)

## Journalistes / SR

Hélène Rocco est journaliste indépendante. Amoureuse des voyages, elle est aussi accro à la bonne cuisine et donnerait sa mère pour du fromage de brebis.

Marine Normand écrit pour Retard, les inRocks, Noisy, Kibind et plein d'autres publications sympas. Quand elle a le temps, elle aime aussi promener son chien, lire, parler fort et reporter tous les trucs urgents ou utiles au lendemain.

Julie Thiébault a plusieurs casquettes, et celle qu'elle préfère porter lui permet de découvrir, de réfléchir et d'écrire. Son joyau magique est son intuition.

Cécile Becker travaille pour les magazines Zut! et Novo, fait aussi de la radio et a co-écrit un documentaire sur le tatouage.

Raphaële Marchal est plus connue sous le pseudo d'En rang d'oignons. Quand elle ne passe pas son temps à boire et à manger, elle contribue pour différents magazines et écrit des livres de cuisine.  
[www.raphaelemarchal.fr](http://www.raphaelemarchal.fr)

Agathe Morelli est passionnée de mots et de presse écrite. Elle traque la virgule mal placée et accompagne les auteurs à la recherche de la phrase parfaite. Tout un programme.

## Photographes

Tiphaine Caro est architecte. Elle collectionne les vieux appareils-photos et aime saisir les moments du quotidien à l'argentine.  
[www.tiphainec.com](http://www.tiphainec.com)

Marion Colombani est photographe et voue une passion à la cuisine végétale. C'est d'ailleurs son amour de la nature qui l'a menée vers les paysages déserts de l'Islande.

Son voyage est à retrouver en images dans ce numéro.  
[www.marioncolombani.fr](http://www.marioncolombani.fr)

Faim ! est un studio de direction créative culinaire bruxellois fondé et géré par Axelle Minne, styliste culinaire.  
[www.faim.studio](http://www.faim.studio)

Mathieu Vilasco est un photographe autodidacte, amoureux de l'esthétisme sous toutes ses formes, aimant les images simples, spontanées et authentiques.  
[www.mathieuvilasco.com](http://www.mathieuvilasco.com)

Flo&Jaco est un studio de création parisien. Leurs compositions surréalistes mêlent inspirations graphiques et culture pop.  
[www.instagram.com/flojaco\\_photography](http://www.instagram.com/flojaco_photography)

## Illustrateurs

Mathilde Bel est une illustratrice française installée à Berlin. Elle travaille actuellement sur un livre pour enfant. Quand l'inspiration manque, elle fait du vélo ou squatte les cafés berlinois.  
[www.mathildebel.com](http://www.mathildebel.com)

Alice Meteignier publie ses dessins dans la presse (NY Times, Télérama, Feuilleton...). Son premier livre pour enfants, Max et Marcel, est paru aux Éditions MeMo et a reçu une mention spéciale aux Bolognaragazzi Awards.  
[www.alicemeteignier.fr](http://www.alicemeteignier.fr)

Anaïs Ordas est graphiste mais préfère dessiner. Elle scrolle des heures sur Instagram puis représente avec ses couleurs, les photos et icônes de mode qu'elle admire en secret.  
[www.instagram.com/anaïs.ordas](http://www.instagram.com/anaïs.ordas)

## Designers

Paris se quema est un studio créatif fondé par Anaïs et Nicolas

en 2014. Tour à tour set designers, photographes, graphistes et scénographes, leur mot d'ordre est d'être des couteaux-suisse.  
[www.paris-se-quema.com](http://www.paris-se-quema.com)

## Rédactrice en chef

Déborah Pham

## Direction artistique

Noémie Cédille

[www.noemiecédille.fr](http://www.noemiecédille.fr)

## Design graphique

Agathe Boudin

[www.agatheboudin.com](http://www.agatheboudin.com)

## Mint

[www.magazine-mint.fr](http://www.magazine-mint.fr)

[contact@magazine-mint.fr](mailto:contact@magazine-mint.fr)

32, rue Le Peletier, 75009 Paris

## Impression

Imprimé en Belgique par SNEL

## Distribution

Dans une ville où les publications gratuites fusent à tout-va sans jamais vraiment savoir où elles atterriront, Le Crieur se propose aujourd'hui de jouer les aiguilleurs.

*le Crieur*

## Publicité

Kamate Régie, 01.47.68.59.43

[dolivier@kamateregie.com](mailto:dolivier@kamateregie.com)

## Mentions légales

ISSN : en cours. Dépôt légal à parution.

Le magazine décline toute responsabilité quant aux sujets et photos qui lui sont envoyés. Les articles publiés n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs. Tous droits de reproduction réservés pour tous pays. Aucun élément de cette revue ne peut être reproduit ni transmis d'aucune manière ni d'aucun moyen que ce soient, sans l'autorisation écrite des auteurs.

# édito

par Déborah Pham

Et si c'était un édito en forme d'hommage et de remerciement ?

Le genre de merci qu'on ne dit pas assez.

Celui qu'on bafouille après une levée de fond, surprises de voir  
que nous n'étions pas les seules à y croire.

Celui qu'on dit à la fin d'un bouclage difficile quand toute l'équipe met  
sa vie entre parenthèses pour envoyer un nouveau numéro à l'impression.

Celui des retours de voyage, celui qu'on chanterait presque aux attachés  
de presse qui nous ont trimballées comme des reines à travers le monde.

Celui qu'on oublie parfois d'adresser à notre régie et à nos annonceurs.

Celui qu'on devrait répéter à ceux qui nous permettent de faire  
de belles rencontres, ceux qui nous aident à tisser ces histoires.

Celui qu'on répète aux illustrateurs, aux photographes, aux relecteurs  
et aux journalistes qui y croient toujours, cinq ans après.

Celui qu'on lance à la fin des soirées de lancement,  
une bière à la main et des trémolos dans la voix.

Ce merci que je ne dis pas assez à mes acolytes.

À celle que j'ai rencontré quand j'avais 15 ans,  
et celles que j'ai rencontré quand j'en avais 24.

Je vous aime.

Que des numéros 10 dans ma team.



# Sommaire



8 **Carnet de tendances**

20 **Self Service**  
Le bon goût

28 **La saveur du chili**  
Découverte

32 **Terroirs d'Avenir**  
Rencontre

44 **The final countdown**  
Humeur

48 **Beautés plastiques**  
Portfolio

54 **HUUS Hotel**  
Get a room

58 **Comfort food**  
Recettes





- 62 **Fleur Godart**  
Rencontre
- 76 **Genuss**  
Découverte
- 82 **Manger Montrer**  
Humeur
- 86 **One Island Away**  
Mode
- 94 **Bless Reykjavík!**  
Reykjavik – Portfolio
- 104 **Explore : Reykjavík**  
Reykjavik – City guide
- 110 **Ragnar Eiríksson**  
Reykjavik – Rencontre
- 118 **Bonnes adresses**





# CARNET DE TENDANCES



# Hôtel bleu <sup>Mode</sup>

Cette chemise ne nous quittera plus. Peu importe la saison et les années qui passent, sa coupe élégante, minimaliste et inspirée d'un vestiaire masculin lui confère le luxe d'être intemporelle. Comme l'ensemble de la collection de France Rocher, elle a été conçue et réalisée dans un atelier parisien. Le tissu, lui, a vu un peu de pays car il provient des meilleures maisons de filateurs italiens.

**Hôtel Bleu** – [www.hotel-bleu.com](http://www.hotel-bleu.com)

# Cecilie Manz <sup>Design</sup>

Enfant, déjà, Cecilie Manz s'échappait dans le studio de ses parents céramistes pour y plonger les mains dans la terre glaise... Pour sa nouvelle édition, le salon Maison & Objet a tenu à distinguer le talent de cette artiste danoise en la nommant « designer de l'année ».

Touche-à-tout par nature, elle a acquis sa notoriété avec « The Ladder », une chaise-échelle et conçoit aussi bien des plaids que des fauteuils en bois.

**Cecilie Manz** – [www.ceciliemanz.com](http://www.ceciliemanz.com)





# Nadine Goepfert <sup>Design</sup>

Son truc, c'est le textile. La designer allemande Nadine Goepfert s'intéresse moins à l'esthétique qu'à la portée sociale du linge de table. Avec la collection « Manners », elle travaille le lin et le coton autant que le PVC, pour raconter comment nappes et serviettes, qui étaient autrefois un signe de richesse, sont devenues des objets du quotidien.

**Nadine Goepfert** – [nadinegoepfert.com](http://nadinegoepfert.com)





© Lucie Sarsiat

# Un charcutier dans ma cuisine

Livre

Lorsque la magie de Gilles Vérot opère, la charcuterie tutoie les hauts sommets. Pas étonnant : dans sa famille, on exerce cette profession depuis trois générations. Son nouveau livre passe en revue ses plus belles créations et nous donne l'envie de croquer sur le champ dans un sandwich au pot-au-feu et de s'attabler de longues heures autour d'une terrine maison. Une bonne raison d'apprécier l'hiver, pour une fois.

**Un charcutier dans ma cuisine** – par Gilles Vérot, 24,95€, éditions Tana.

# Being : New photography 2018

Exposition

Que dit la jeune photographie des notions de subjectivité et de personne ? C'est la question à laquelle répondent dix-sept artistes internationaux dont le travail va être exposé au MoMA. Le portrait sort du cadre et le corps laisse place à des masques de substitution. Sur le fil du rasoir, les œuvres oscillent entre vie privée et exposition au public.

**Being** – Du 18 mars au 19 août 2018 au MoMa, New York



Mode

# Kinsen

Disparues, les frontières qui le séparaient autrefois de la mode haut-de-gamme : le streetwear gagne des lettres de noblesse avec cette jeune marque française.

Pantalon ourlet surpiqué, veste rayée, coupes affirmées ... Les vêtements du dimanche s'encanaillent et se portent désormais tous les jours de la semaine.

**Kinsen** – [www.kinsen.fr](http://www.kinsen.fr)





© Ayia Hibri

# Manger Libanais

Livre

Engagé dans l'agriculture durable, le chef Kamal Mouzawak célèbre la cuisine de traditions à travers des recettes libanaises de tous les jours. Une plongée dans le « Paris du Levant » où l'on apprend à concocter un vrai taboulé en suivant dix commandements et à façonner des boulettes végétariennes au boulgour, des aubergines farcies et du *sharwarma* maison.

**Manger libanais** – par Kamal Mouzawak,  
29€, éditions Marabout





# Taylor Wessing<sup>Exposition</sup> Photographic Portrait Prize



La crème de la photo internationale s'expose chaque année à Londres à l'occasion du prix du portrait Taylor Wessing. Seule une vingtaine des 2400 participants a la chance d'avoir été retenue. Tous livrent des photos saisissantes, souvent inscrites dans l'actualité comme le portrait poignant de César Dezfuli où l'on voit un adolescent migrant secouru en mer, au large de la Libye.

**Interludes** – Jusqu'au 8 février 2018  
à la National Portrait Gallery, Londres

# Buffet Ouverture

Plus de sept ans après la naissance d'Au Passage, Audrey Jarry et Jean-Charles Buffet ouvrent un deuxième resto français plus tradi'. Au piano, Christopher Edwards, un chef australien aux faux airs d'Alain Souchon, envoie dans des assiettes chinées, des plats délicieusement rétro', du genre œuf en gelée et blanquette de veau. Un nouveau classique.

**Buffet** – 8, rue de la Main d'or, 75011 Paris



© Thomas Pirel





# Omnivore <sup>Événement</sup>

Créé en 2006, le festival Omnivore est le rendez-vous incontournable des gourmands et des chefs. Au menu ? Dîners à plusieurs mains, découverte des jeunes pousses de la cuisine, conférences, démonstrations... Bref, en sortant de là, on a qu'une seule envie : passer des heures derrière les fourneaux.

**Omnivore** – Du 4 au 6 mars 2018 à la Maison de la Mutualité

# Self



# Service

Une série de Paris se quema

Sac LA CONTRIE / Éclair au citron L'ÉCLAIR DE GÉNIE /  
Botte MIISTA / Sac HEREU / Huile de Parfum DYPTIQUE /  
Assiette MERCI / Couverts HAY / Tasse HAY / Plateaux MERCI /  
Savon de bain HERBIVORE



Lait d'amande NUBIO /  
Casquette LAROSE PARIS  
chez Centre commercial /  
Casque AEDLE / Choux POPELINI /  
Pochette d'ordinateur. HARDGRAFT /  
Post Shave HERBIVORE /  
Parfum Concrete COMME DES GARÇONS  
chez Centre commercial /  
Couverts et assiettes MERCI





Tupperware HAY / Sac HUGO MATHA / Crème DYTIQUE / Chaussures REJINA PYO  
Assiette, verre et couverts MERCI



Baskets ZESPA chez Centre Commercial / Ceinture ANDERSONS chez Centre Commercial /  
Décapsuleur HAY / Couverts et assiette MERCI / Infusion UMA /  
Le Petit Poucet aux Editions H2L2 / Chocolat MAST BROTHERS

Sac à dos HUGO MATHA / Bougies DYPTIQUE /  
Fusilli N°34 DE SECCO / Lunettes PROJEKT PRODUKT /  
Moufles TOASTIES PARIS /  
Sels HERBIVORE BOTANICALS /Baskets VEJA





EAT  
& EXPLORE



# La saveur du chili

Texte : Julie Thiébault  
Illustration : Alice Méteigner

Riquiqui, frippé, joufflu, arrondi, ferme, allongé, ratatiné, pointu, dodu, petite cloche ou gros bonnet, vert, émeraude, jaune, ambré, orangé, coquelicot, cramoisi, frais, fumé, séché, mijoté, rôti, frit, fermenté, brûlé, saumuré, broyé, infusé, âcre, doux, explosif, volcanique, sucré, à dévorer, croquer, picorer, goûter, grignoter, mâchouiller, boulotter, comme aurait pu le chantonner Pierre Perret, le piment décomplexé. Pour causer chili, j'ai pianoté sur mon téléphone avec le chef Jeremy Chan (ex. Hibiscus, Dinner by Heston & Noma) et fondateur d'Ikoyi à Londres, pour partager ses expériences torrides avec le *capsicum*. Au sein de la cuisine d'Ikoyi, il questionne le piquant voire le brûlant des piments, « de l'intense au complexe, du subtil au fumé » qu'il marie avec des ingrédients d'Afrique de l'Ouest ; des recettes tradi' nigérianes à la sauce du chef cosmopolite.

Le piment, surtout en France, souffre d'une réputation de castagneur, pourtant s'il a le sang chaud, le piment ne vous enverra pas au tapis. Cette mauvaise célébrité, il la tient des *chiliheads*, accros du piment *extra extra hot*, se filmant face caméra en train d'avaler tout rond un *carolina reaper*. En résulte une image à la qualité sommaire, et une aversion pour le fruit défendu. Alors oui, certains l'aiment chaud, mordant, brûlant, cependant le piment peut s'adorer sans être intolérable. Preuve que le piment fascine, il a sa propre échelle, celle de Scoville, créée par un pharmacien américain qui a tenté de définir la puissance des piments du plus doux au plus volcanique. C'est la capsaïcine contenue dans les graines et la membrane qui provoque cette sensation de brûlure censée repousser les mammifères ; c'était sans compter sur notre masochisme bénin, dont l'expérience est, selon Jeremy Chan « néanmoins agréable ».

Je flâne dans les ruelles thaïlandaises, ajuste mes mouvements à ceux des locaux, tantôt alanguis, tantôt affairés. Les sons grésillent, explosent, étouffés par la chaleur cotonneuse. Même les odeurs sont palpables, entêtantes, parfums d'épices, d'huiles, émanant de stands à la posture précaire. Sur le capot d'une voiture repose un plateau sur lequel languissent des piments thaïs dont le rouge tranche avec la couleur bleutée de la tôle. Séchés par le soleil ils paradedent avec ostentation, alléchant

le chaland qui ose poser les yeux sur eux. Car avant de dégourdir le palais, le piment excite les yeux et les narines. Les cuisines se parent des guirlandes de piments séchés, des rstras mexicaines ou basques, où les odeurs de piments d'Espelette rôtis frappent au carreau. Les étals des marchés regorgent de *habanero* chatoyants, de grappes de piments oiseaux lilliputiens, de juteux *jalapeños* qui, une fois fumés et séchés, deviennent *chipotle*. Jérémy Chan se souvient des *hot pot*, fondues chinoises, mangées à Hong Kong, de « la vision de ces piments rouges sautillants dans le bouillon comme des cerises éclatantes » et aussi l'arôme enivrant du *scotch bonnet* fermenté, piment caribéen en forme de bérêt écossais, un incontournable de la cuisine d'Ikoyi « ultra épicé, brûlant, et aussi incroyablement parfumé, doux et complexe ». Quant à moi, je pense au loup de mer recouvert d'une brunoise de piments fermentés rouge carmin et vert bouteille, dégusté chez Xu, le petit frère du restaurant Bao à Londres.

L'un des plats signatures d'Ikoyi utilise l'absence du piment pour surprendre, son empreinte étant parfois aussi puissante que sa présence. Deux bananes plantain saupoudrées de poussière de framboise d'un rose soutenu sont posées sur l'assiette, flanquées d'une émulsion couleur crème, infusée au *scotch bonnet*.

## Séché par le soleil, le piment parade avec ostentation. Car avant de dégourdir le palais, il excite les yeux et les narines.

Le goût est incroyable, parfumé, chaud, contrebalancé par la douceur de la chair du fruit, pourtant la brûlure est immédiate au niveau de la bouche, du palais et bientôt la chaleur se répand dans tout le corps. Celle-ci apporte une autre dimension au plat, car si le piment peut se déguster tout nu, il se préfère habillé d'un plat, dont il révèle les saveurs tel un exhausteur de goût. La sapidité du piment se dévoile aux affûtés du palais. Selon Jeremy Chan, le piment est un concentré d'*umami*, cette cinquième saveur essentielle à la cuisine asiatique qui se déploie entre autres lors de la fermentation ou de la maturation. D'ailleurs, je me remémore les huîtres mangées sur un trottoir du quartier chinois de Bangkok, auxquelles j'ajoutais des oignons frits et de la pâte de chili venant sublimer le mollusque. L'enfance du chef est marquée par la savoureuse sauce XO, sauce épicée aux fruits de mer dont il raffole et «adore la douleur que cela inflige à (sa) bouche, rendant l'expérience plus réelle, intense, viscérale, se terminant en une sorte de plaisir.» Le plaisir est d'ailleurs «la raison pour laquelle le piment ouvre l'appétit et fait saliver.»

La douleur exquise imposée par le piment explique pourquoi la première rencontre avec l'épice se termine souvent par un mariage. Dynamite pour la bouche et pour le corps, le piment fait saliver, transpirer, rougir, accélère les battements du cœur et libère

des endorphines. Un véritable shoot naturel propice à l'addiction, une montée d'adrénaline provoquant une sensation d'euphorie comparable à être ivre ou *high*.

À Lagos au Nigéria, Jeremy Chan mange une *goat pepper soup* dont l'apparence est spartiate, le bouillon est «trouble, pâle avec des petits morceaux de viande de chèvre et aucun piment à l'horizon.» Pourtant quand il goûte le bouillon sa bouche explose, le plat est brûlant, infusé au *scotch bonnet*. Bientôt son «corps entier commence à réagir», il ressent «une intense brûlure, quasiment des convulsions.» Salivation et transpiration extrême que le chef compare avec «une forme de catharsis post-consommation, l'idée de se purger», des réactions corporelles qui permettent au mangeur de s'adapter à la chaleur de l'aliment. Si l'on se sent ranimé et éveillé après avoir mangé du chili c'est autant pour le coup de fouet donné aux papilles que pour la sensation d'être pleinement dans son corps, dans le moment présent. Apprendre à lâcher prise et devenir le simple observateur de l'expérience que nous vivons, et tout ira bien. Et si finalement, les *chiliheads* étaient des grands sages ?

Pour les palais curieux, un petit verre de lait fera l'affaire, pour les palais timorés, enlevez donc les graines et la membrane interne avant de vous l'envoyer dans le gosier.

# Terroirs d'Avenir

## cinq fruits et légumes par jour

Texte : Déborah Pham  
Photos : Mathieu Vilasco

2 heures du mat' à Bercy. Les produits commencent à arriver. Poulettes de Bresse, Porc Cul Noir du Limousin, Truite de Banka, bourriches d'huîtres en provenance d'Utah Beach et une foule de cagettes remplies de fruits et de légumes de saison.

Toute l'équipe de Terroirs d'Avenir est au taquet durant la préparation des commandes. Dès 6 heures, le livreur quittera l'entrepôt le camion chargé de victuailles, en direction des restos les plus prisés de la ville : palaces, restaurants gastronomiques, bistrots et cantines parisiennes. En presque dix ans, partis de pas grand chose et sans le moindre réseau, Alexandre Drouard et Samuel Nahon, les deux fondateurs de Terroirs d'Avenir, ont réussi à créer l'une des plus belles initiatives culinaires en France.



## Je me suis rendu compte que notre génération pouvait vraiment perdre quelque chose, qu'on perdait le lien avec les producteurs.

Elle a de la gueule la rue du Nil. D'un côté le caviste et le resto de *street food* Frenchie to go, petit frère du Frenchie et du bar à vin Frenchie, L'Arbre à Café d'Hippolyte Courty, et enfin la boutique crèmerie et maraîcher, la poissonnerie, la boucherie puis la boulangerie. Ces dernières font partie de la famille Terroirs d'Avenir. Le chef Grégory Marchand, fondateur des Frenchie et client de longue date, a vu sa rue se métamorphoser au fil des années. Lui est arrivé en 2009, Alexandre et Samuel se pointaient avec leur fourgonnette tandis que Greg et ses cuisiniers allaient choisir leurs produits au cul du camion le matin pour les mettre à la carte au déjeuner. Le chef se souvient : « À l'époque, il n'y avait pas grand chose en termes de fournisseurs, c'était surtout de gros revendeurs comme ceux qu'on trouve à Rungis. Quand Sam et Alex arrivaient avec leur camion, l'inspiration venait de là, car on pouvait voir les produits, les toucher et les sentir. C'est comme ça que le menu se dessinait. Un jour ils sont venus me voir pour me dire qu'ils souhaitaient ouvrir une boutique. Je leur ai montré l'emplacement où se trouve actuellement le maraîcher. Maintenant que je suis aussi installé à Londres, je me rends compte de la chance que j'ai d'être leur voisin rue du Nil. Le week-end c'est hyper joyeux dans les restaurants et les boutiques... Il y a du monde partout ! »

Terroirs d'Avenir voit le jour en 2008. Dans un contexte de crise et de bourse spéculative, le binôme décide de tout miser sur « un truc de niche un peu compliqué »,

comme le dit Samuel. Alexandre et Samuel se rencontrent en prépa à Paris, où ils ont tous deux grandi. Recalés dans une célèbre école parisienne, ils décident de faire une école de commerce dans le sud de la France sur la côte. Quitte à bosser dur, autant que ce soit sous le soleil. À ce moment là, il n'y a pas de plan précis, Samuel se souvient : « Quand tu fais un bac S, il y a pas trente-six solutions, soit tu fais médecine, soit tu fais une école d'ingénieur... En ce qui me concerne, j'étais nul en bio et en maths ! » Alexandre ponctue en riant : « Et dis-toi que c'est lui qui gère la compta ! » C'est parti pour quatre années d'études avec une année de césure durant laquelle Samuel part à Hong-Kong. L'idée émerge vraiment en fin de parcours : « Je commençais à me poser pas mal de questions sur ce que je voulais faire, j'avais voulu faire un stage en deuxième année au sein de Slow Food que j'avais découvert grâce à mon père qui est historien de l'alimentation. Comme c'était non rémunéré ce n'était pas possible. Il fallait rembourser les frais de l'école, ça a quand même coûté très cher ces conneries », raconte Alexandre. Très tôt, il se pose la question de savoir d'où provient ce qu'il mange, comment travaillent les producteurs et les éleveurs. Samuel a déjà un job qui l'attend à Londres : « J'étais à cet âge où on se pose beaucoup de questions, j'avais envie de faire quelque chose qui me plaisait, quelque chose qui a du sens. J'avais le sentiment d'être dans un système et soit je suivais le mouvement, soit je passais à autre chose en faisant un métier





qui me plaisait. J'ai découvert ce milieu sur le tard, mais dans ma famille mon père et mon grand-père faisaient les courses au marché. Je me suis rendu compte que notre génération pouvait vraiment perdre quelque chose, qu'on perdait le lien avec les producteurs.» Difficile d'imaginer que c'est en école de commerce qu'émerge Terroirs d'Avenir : «À l'école, on est formaté pour ne pas faire ce qu'on fait aujourd'hui. On a vite compris qu'on allait passer notre vie à bosser et qu'il valait mieux que ça nous plaise et que ça ait du sens,» explique Alexandre. Camille Labro, auteure et journaliste, se souvient de leurs débuts : «Quand je les ai rencontrés, je me disais que c'était incroyable ces petits jeunes qui, sortant d'une école de commerce, avaient l'idée du siècle. Une idée juste et vertueuse. Ils ont vraiment changé le paysage de la restauration parisienne.

Par leur travail, ils ont aussi inspiré d'autres gens pour faire ce travail de sourcing et d'intermédiaires entre les producteurs et les chefs. Ils ont aussi beaucoup aidé les paysans à valoriser leur travail. Ils ont replacé l'humain au centre et ont changé le curseur sur la manière dont les restaurateurs se fournissent, l'image des producteurs, et notre intérêt pour leur travail.»

Les deux amis prennent la route à la recherche de producteurs et très vite, ils se rendent compte que ces produits exceptionnels sont pratiquement menacés d'extinction puisqu'ils ne correspondent plus au schéma agro-industriel. Chemin faisant, ils découvrent des producteurs avec qui ils travaillent toujours aujourd'hui, il y a les volailles de Paul Renaut, la truite de Banka de Peio et Michel Goicoechea, les fruits et légumes



de Laurent Berrurier, les fraises de Philippe et Dominique Nantois, la lentille blonde de Saint Flour de Serge Ramadier...

Pour le casting, pas de règle : certains sont bio, d'autres non : « Ce n'est pas une condition pour travailler avec nous. Certains producteurs travaillent très bien mais n'ont pas envie de payer le label et surtout, ils ne l'ont pas attendu pour bien faire leur métier.

On a visité un producteur bio en Sicile qui avait une serre chauffée recouvrant des tomates et des aubergines en plein mois de février... On ne peut pas bosser avec lui. On se porte garant de ce qu'on vend, » explique Samuel.

Sans réseau ni réelle expérience dans le domaine, ils multiplient les rencontres auprès de fournisseurs afin de glaner quelques conseils. Rendez-vous avec Métro, le géant grossiste

où se fournissent de nombreux resto : « Je ne savais pas ce que c'était Métro à l'époque mais la femme que j'y ai rencontrée m'avait cassé le moral. Elle nous disait que ça ne servait à rien, qu'ils lançaient une gamme 'terroir'.

J'avais raccroché en me disant que c'était mort », se souvient Alexandre. Ils décident de s'installer à deux, sans investisseur, sachant que leur entreprise, privilégiant l'humain avant tout, s'écarte des boîtes cherchant le bénéfice à tout prix : « On est encore approchés par des financiers qui souvent ne comprennent ni notre éthique, ni notre façon de travailler, parce que le meilleur moyen de faire de l'argent, c'est de ne pas bosser comme nous ! C'est de faire du stock, de choisir d'autres produits... On dévierait forcément de notre trajectoire, » explique Alexandre. Samuel ajoute dans un sourire : « Un mec nous a déjà dit de garder 10% de notre sourcing







et d'aller à Rungis « comme tout le monde » pour les 90% restants ! En gros garder l'image et la philosophie et faire n'importe quoi derrière. Il y a plein d'autres façons de gagner sa vie en ayant moins d'emmerdes, ça on l'avait déjà compris ! » Sauf que Terroirs d'Avenir n'est pas une façade, c'est une vocation, et c'est cette énergie qui a contribué à leur succès. Ils décident ensuite d'aller voir les chefs qui autrefois travaillaient plutôt avec de gros producteurs comme on en trouve à Rungis. Si on trouve de très bons produits de producteurs passionnés au Carreau des producteurs, la tendance générale va davantage vers la production industrielle que vers les produits défendus par Terroirs d'Avenir. En effet, ces derniers sont souvent rares et ne se trouvent pas en grandes quantités. Ils ne sont ni normés, ni calibrés. Heureusement, c'est en train de changer : vivent les fruits et légumes moches.

La boîte voit le jour avec un investissement modeste qui ne leur permet pas d'ouvrir une boutique, c'était pourtant l'idée : « On pensait tout de même qu'on allait se prendre une gamelle avec nos navets du Pardaillhan. Il y a dix ans c'était risqué et on n'avait pas d'argent... On a décidé d'aller à la rencontre de chefs et on a été bluffés. On débarquait et ils ont été ouverts, accueillants, sans préjugés, » raconte Alexandre. Le premier à dire « oui » a été Yannick Alléno, puis il y a eu William Ledeuil, Inaki Aizpitarte, Bertrand Grébaut ou encore Stéphane Jégo, le bouche-à-oreille fonctionne, ils n'ont pas eu à convaincre qui que ce soit : les produits l'ont fait.

En 2008, il n'y a pas d'entrepôt, pas de bureau, pas d'équipe et pas de salaire non plus pendant presque deux ans. Alexandre et Samuel ont 23 piges et se lèvent à 2h du matin chaque jour pour récupérer la came et la livrer presque

aussitôt en finissant leur journée aux alentours de 22 heures : « C'était vraiment hardcore, on ne s'arrêtait jamais. On travaillait dans ma chambre où on stockait les produits secs comme les lentilles, les confitures, le petit épeautre... Le jour où mes parents ont vu un semi-remorque débarquer chez nous pour une livraison... C'était un truc de fou, on était complètement à l'arrache et ça a duré longtemps comme ça !

**Terroirs d'Avenir n'est pas une façade, c'est une vocation, et c'est cette énergie qui a contribué à leur succès.**

Sam allait chercher les choux de Pontoise en RER... Je me souviens quand on attendait les agneaux d'Île de France, on patientait jusqu'à ce que le Meurice termine son service. On récupérait les carcasses, on livrait à minuit... C'était pas très rémunérateur comme activité, » dit en riant Alexandre. Le carnet d'adresses se remplit peu à peu, les chefs parisiens sont sensibles à la démarche de Terroirs d'Avenir : « Évidemment, aucun ne te dira "non merci, je préfère déglinguer la planète", mais c'était parfois au niveau du prix que ça coïncait. Pourtant je sais qu'on n'est pas cher par rapport à d'autres. De toute façon, on n'aurait pas pu se développer si on l'avait été. Les basiques comme les carottes, les oignons ou les poireaux, coûtent plus cher chez nous qu'à Rungis, car c'est issu de petites productions maraîchères. On achète des plantes aromatiques à plus d'un euro parce qu'on les achète à des mecs qui ne font pas de monoculture. On travaille avec des gens qui

## Un paysan un peu revêche était sur le point de faire faillite et de mettre la clé sous la porte avant de les rencontrer.

en font mais sur des produits ciblés qui collent à notre philosophie comme le cresson ou les champignons de Paris,» explique Alexandre. Tous deux décident de ne pas négocier à outrance avec les producteurs : « Ils donnent leur prix et basta, on prend des marges très raisonnables. Le but c'est que tout le monde puisse en vivre correctement. On a des producteurs qui vivent des périodes parfois difficiles et ça nous touche. Nos relations, c'est bien plus grande que du commerce,» ajoute Samuel. Camille Labro se souvient avoir rencontré un paysan en Île de France : « Il y avait ce paysan un peu revêche qui m'a dit qu'il était sur le point de faire faillite et de mettre la clé sous la porte avant de les rencontrer. Ce sont eux qui lui ont dit qu'il fallait continuer car il faisait un super produit, qu'ils allaient l'aider en le mettant en avant. Il m'a dit que sans eux, il aurait arrêté depuis longtemps. »

Ils démarrent avec dix producteurs, ils sont aujourd'hui deux-cent-cinquante. Le rendement de chacun n'étant ni extensible ni prévisible, cela a forcé l'entreprise à trouver différents producteurs pour le même produit afin de satisfaire la clientèle de plus en plus nombreuse. Chacun travaille selon la même philosophie et rien que pour les carottes, on compte vingt producteurs. Ça tombe bien, les agriculteurs qui s'installent sont de plus en plus nombreux à travailler dans le respect

de la nature : « Il y a de plus en plus de jeunes agriculteurs, on voit le paysage changer peu à peu. C'est un travail extrêmement difficile physiquement et économiquement. L'agriculture, le maraîchage ou l'élevage ne sont pas des domaines qui peuvent entrer dans le schéma des 35 heures. Ils bossent comme des fous, tout le temps, toute l'année. L'une des difficultés premières pour les paysans est de trouver des gens qui veulent bien faire le boulot... C'est aussi au niveau politique que ça doit changer : la main d'œuvre ne devrait pas être autant taxée, c'est comme ça qu'on pourra changer les choses et arrêter de dissuader les paysans de faire leur métier. Le produit artisanal est en train de devenir un produit de luxe parce que la main d'œuvre coûte trop cher en France, c'est un constat. Si la fiscalité était la même dans tous les pays d'Europe, l'état de l'agriculture serait bien différent en France. Il suffit de voir en Italie : ils ont des super produits qui coûtent bien moins chers,» explique Alexandre.

La première boutique ouvre en 2013 dans la fameuse rue du Nil à quelques mètres du métro Sentier. Les produits des chefs sont enfin accessibles au grand public, le bouche-à-oreille opère en très peu de temps. Une nouvelle boutique a ouvert en 2017 dans le 11<sup>e</sup> arrondissement de Paris, un quartier plutôt bobo, mais populaire. « Les prix sont variés. Bien-sûr, parfois il va

y avoir du radicchio de Trévisé ou des agrumes Bachès et là les prix sont élevés, mais ce n'est pas représentatif de tout ce qu'on fait. Notre souhait c'est que tout le monde puisse acheter nos produits, notre idée n'a jamais été de dire "Bande de ploucs, achetez nos bons produits au lieu de polluer la planète", la bouffe c'est pour tout le monde.» précise Alexandre. Samuel ajoute: «Il y a d'un côté le pouvoir d'achat et l'éducation de l'autre. Il faut que les gens réapprennent à cuisiner et à mieux acheter parce que les carottes râpées en sachet, ce n'est pas bon et ça coûte une douille. Quand tu vois le prix au kilo, c'est scandaleux; chez nous, c'est 2,50 euros.

Le prix de l'alimentation n'a fait que baisser ces dernières décennies, on dirait que dans la tête des gens ce n'est pas utile.» Alexandre conclut: «Et pourtant, c'est primordial. Se poser ces questions sur l'alimentation devrait être normal. Les gens devraient apprendre la cuisine à l'école: tout le monde devrait savoir se faire à manger, pour la santé et pour le plaisir.»

Alexandre et Samuel démarrent à deux. Leur petite entreprise compte aujourd'hui une cinquantaine de salariés entre le négoce et les boutiques. Lorsqu'on leur demande quelles sont les prochaines étapes, Samuel répond du tac au tac «Dormir», on peut comprendre! Et pourquoi pas un resto? Cette idée leur est déjà passée par la tête maintes fois: «Finalement ça serait hyper



pratique pour nous, et on pourrait avoir un resto' de cinquante voire cent couverts avec de grands plats à partager, comme des cochons de lait, agneaux de lait, des volailles... Des légumes de saison et du poisson tous les jours...» Coup d'œil dans le rétroviseur, pas de regret. Samuel termine cette conversation sur ces mots: «On n'aurait pas imaginé ça différemment, ça a été une activité difficile à gérer les premières années. Heureusement qu'on était deux, surtout dans les coups durs. On se connaît très bien et on savait que ça serait pour le meilleur et pour le pire!» Surtout le meilleur.

---

**Terroirs d'Avenir** – 3, 6, 7 et 8 rue du Nil, 75002 Paris,  
71 et 84 rue Jean-Pierre Timbaud, 75011 Paris.

# The final countdown

Texte : Marine Normand

Illustration : Anaïs Ordas

On a beau faire les malins et saouler nos proches avec nos photos Instagram tellement saines et propres qu'elles sont dignes de publicités pour les yaourts, on a tous un problème avec un produit, un comportement. On se retrouve ainsi avec les addictions qu'on mérite, et qui peuvent prendre différents visages : la coke, le sexe, la clope, la weed, les graines de chia germées dans du lait de châtaigne. On les consomme pour se sentir toujours « plus ». Plus rapide, plus fort, plus performant, plus sexy, plus relax, plus propre, comme si notre état normal ne pouvait pas suffire. Comme s'il fallait toujours surpasser les états de bien-être qu'on peut traverser pour atteindre un nouvel étage de plénitude.

Si cela commence toujours gentiment, ces dépendances finissent toujours par prendre beaucoup de place, trop, dans l'espace d'une vie. De simple consommateur on finit accro, attaché à une substance ou une façon de voir le monde. On se transforme, on devient progressivement un monstre. Le corps se déforme, devient extra-ordinaire, caverneux ou marqué, les pupilles sont dilatées à ne plus savoir qu'en faire. On finit par porter sa dépendance sur le visage, elle hurle par tous les pores de la peau, et personne n'est à l'abri.

C'est ainsi que, pour la faire courte, Elvis Presley est mort aux cabinets. J'utilise le terme « cabinets » parce que je pense que c'est le pire mot qui puisse exister pour définir les toilettes.



Le King of Rock'n'roll, le mythe, la légende, le mec capable d'affoler le sexe opposé par ses coups de reins dans le vent, est décédé sur ses *waters* (deuxième pire mot pour définir les toilettes) le visage plaqué sur le sol de la salle de bains, à Graceland, d'une stupide crise cardiaque. Il avait 42 ans.

Bien sur, pour mourir aussi jeune, on a accusé les médicaments qu'il prenait, un mélange de morphine, de Quaaludes, de Valium, de Codéine et de plein d'autres prescriptions étranges que seules peuvent prendre les célébrités. Comme les autres stars avant et après lui, ça ne pouvait être qu'eux les responsables, les médicaments, le mal-être, le statut de célébrité incomprise, comme tout le poids du génie : toujours difficile à porter. C'était la marque de la décadence, une des seules façons de mourir dans le métier, par le « trop », un peu comme les centaines de strass collées à ces fichues combinaisons à cape moulant dorénavant les corps des sosies pétés.

Ce qui est moins connu, c'est que le Johnny Hallyday américain était devenu accro à autre chose, qu'on considère encore comme honteux. Le roi du Rock'n'roll, 18 mois avant sa mort, était devenu addict à la nourriture, capable de se taper un aller retour Graceland/ Denver en jet privé avec ses amis pour aller manger un sandwich infernal, le Fool's Gold Loaf gentiment formé d'un pain entier découpé dans toute sa longueur et légèrement agrémenté d'un pot de beurre de cacahuètes, d'un pot de confiture, et de 500 grammes de bacon. Détestant manger avec un couteau et une fourchette, il était devenu un consommateur de *junk food*, capable de tout ingurgiter à partir du moment où la nourriture était coincée entre deux tranches de pain, et noyée dans du beurre (et oui, les sandwiches chez Elvis Presley se faisaient dorer dans le gras, normal, vous les mangez comment les vôtres ?) C'est ainsi qu'à la fin de sa vie, alors qu'il pesait auparavant dans les 76 kilos, Presley approchait s'en s'affoler des 150, capable d'ingurgiter 100 000 calories par jour, alors que le commun des mortels se contente de 2000. Il lui fallait une journée pour ingurgiter ce que les autres mettent un mois à manger. On préfère pas raconter le processus de digestion. Les chiffres parlent d'eux-mêmes.

Près d'Elvis Presley, le jour de sa mort, une présence inconnue et pesante, celle de ce sandwich devenu culte. Celui qu'il aurait mangé alors qu'il était sur le trône, succombant bêtement dans sa salle de bains d'une crise cardiaque, le palpitant ne gérant pas forcément bien le mélange médicaments / nourriture grasse, mariage de déraison totale.

Ce sandwich, ce nouveau partenaire, était finalement à l'image de Presley. Comme Elvis devenu une caricature de lui-même, toujours plus loin dans le cliché du type Rock'n'roll à Vegas avec sa banane capillaire et ses pantalons qui rentrent dans les fesses, ce sandwich banane-bacon-beurre de cacahuètes était une parodie de nourriture.

Une alimentation trop intense, bien bourrative, *too much*, qui sonne faux. Trop de gras, trop de mélanges ridicules, trop de décadence.

Un sandwich qui ne se rattrape dans aucun de ses ingrédients puisqu'il est réalisé avec du pain blanc, de la banane mûre tranchée et collée dans du beurre de cacahuètes, et agrémenté de tranches de bacon. Puis revenu de chaque côté dans du beurre. Toutes les saveurs, salées, sucrées, douces et croustillantes en un plat dont l'énoncé semble appeler à lui seul les archanges de la mort. Un suicide gustatif, un boucheur d'artères immédiat à ne pas faire chez soi. Même les professionnels ne tiennent pas. Elvis s'est fait trahir par son processus de digestion. Finalement, et on le sait dorénavant en France, aussi, avec le décès de notre doux Johnny, on a tous un talon d'achille. Une faiblesse qui nous conduira à notre perte. Et quand on s'est échiné toute sa vie à écrire sa propre légende, qu'on a lancé un courant musical, rendu folle toute la population d'un pays, bref, qu'on a flirté constamment avec les étoiles, on est obligé de connaître une mort tellement lambda, à la fois nulle et consternante qu'on atteint ainsi une moyenne propre au commun des mortels. David Carradine avec son étouffement érotique peut le confirmer, ou Jimi Hendrix, étouffé par son propre vomi. On peut peut-être écrire son destin, on ne choisit pas forcément la fin. Vie + 10 000 points charisme, Mort - 10 000 : avec ce sandwich péti, Elvis a rejoint le commun des mortels. Bienvenue mec. Et n'hésite pas à prendre un petit cachet de Citrate de bétaine, ça fait toujours du bien.



# Beautés plastiques

Une série de Chloé Gassian & Paris se quema











# HUUS hotel, Gstaad



Texte : H el ene Rocco  
Photos : Huus

Les traces de nos pas s'effacent en quelques secondes sous la neige. Le ciel blanc et le brouillard épais donnent à l'hôtel des airs de chalet alpin coupé du monde. De l'extérieur, on devine une famille rassembl e autour de la cheminée. Plus loin, une bande de potes joue aux cartes, avachis dans les canapés molletonnés. Perch  sur les hauteurs du petit village de Saanen, le Huus hotel est un vrai cocon qu'on peine à quitter quand vient l'heure de sillonner les pistes. Parce qu'il sait nous combler dès le réveil avec un petit-déjeuner à se damner — on le compose, selon l'humeur, de yaourt aux baies rouges, de pâtisseries ou d'œufs pochés — et qu'il apaise nos nuits avec une excellente literie. Le soir, on se dépêche de plonger dans la piscine avec vue sur les montagnes, avant d'aller siroter un cocktail nappé de miel à l'étage. Oui, on se sent vite chez soi dans cet immense refuge, loin, très loin, des paillettes de la station iconique.



## Eat

Entre deux virées à ski, on croque dans un burger généreux au bar. Au dîner, on se remet de sa journée dans le restaurant La Vue : à la carte ou en menu dégustation, les petits plats du chef Giuseppe Colella sont aussi frais que savoureux. Ne ratez pas l'agneau, spécialité de la maison, et si votre passion fromage vous démange, un saut dans le chalet à fondue caché dans le jardin ne sera jamais de trop.

## Drink

Les bouteilles tutoient le plafond de ce bar au décor pointu. Ici, on vient se réchauffer avec des

cocktails exotiques comme le tropical breuvage Aloha qui nous est servi dans un grand verre en forme d'ananas. La coupe dorée dissimule de la tequila, de l'ananas frais, du gingembre, de la crème de coco et un peu de miel, récolté dans la région. Addictive, la boisson.

## Relax

Si on ne veut plus mettre le pied dehors, c'est en partie de sa faute : le spa de l'hôtel se déploie sur trois étages et offre une vue panoramique sur les montagnes. Il abrite deux saunas finlandais et aromatique, un bain de vapeur à base de plantes, une grande piscine et une salle de sport pour

les plus téméraires. Nous, on se contente de flotter dans l'eau, en faisant l'étoile pendant de longues minutes.

## Look

Quand le ciel se dévoile, direction la terrasse du dernier étage pour admirer un panorama 5 étoiles et le sommet de la Videmanette auquel l'hôtel fait face. Installé dans un fauteuil confortable, on sirote un chocolat chaud sans rater une miette du coucher de soleil sur les Alpes bernoises.

*Chambres à partir de 130 €*  
*Schoenriedstrasse 74, Gstaad,*  
*Saanen 3792*  
*huusgstaad.com*



# Gstaad

## autour du HUUS hotel

### **Stallbeizli**

On n'a pas vécu tant qu'on n'a pas mangé une raclette dans une étable, face à des vaches, des veaux et des chèvres en train de nous observer. Une adresse sans prétention qui répond parfaitement à nos envies de réconfort à la fin d'une journée forte en émotions.

*Gsteigstrasse 41, 3780 Gstaad*

### **Megu**

Après un énième plateau de fromages et charcuterie, une pause dans ce resto étoilé s'impose. Planquée dans le très chic hôtel Alpina, l'adresse propose une cuisine japonaise sans faute. On commande les yeux fermés asperges croquantes panées, tartare de *toro* sauce *ponzu* et carpaccio de thon maguro.

*Alpinastrasse 23, 3780 Gstaad*

### **Refuge l'Espace**

S'il y a bien un endroit au monde où on a l'appétit dans les talons, c'est au sommet d'une montagne. Même si un sandwich ferait l'affaire, mieux vaut prendre la direction de ce discret bistrot d'altitude où on choisira de ne pas choisir entre une soupe à l'orge et des pommes de terre rissolées.

*Glacier 3000, Waldmattenstrasse 5, 3778 Schönried*



### Molkerei Saanen

Pas question de repartir bredouille : à la fin du séjour, nos valises doivent être remplies de douceurs helvètes. Une halte dans cette laiterie située en contrebas de l'hôtel vous permettra de faire le plein. Un conseil : emportez avec vous du Berner Hobelkäse, un fromage d'alpage bernois présenté en tranches roulées qui se grignote à toute heure.

Dorfstrasse 88, 3792 Saanen

### Charly's tea room

Qui dit vacances aux sports d'hiver dit orgie de chocolat chaud. Dans ce salon de thé, on le déguste, onctueux à souhait, sur une peau de vache, accompagné d'un mille-feuille crémeux, parce qu'on a brûlé bien assez de calories pour se le permettre.

Promenade 76, 3780 Gstaad

### GreenGo

Avec ses airs de château de Cendrillon, on ne remarque que lui. Si on n'a pas envie de dormir au Gstaad Palace, entouré de familles royales, on peut néanmoins y passer une longue soirée. Le lieu cache une discothèque très courue, toute droite sortie des années 1970, que l'on apercevait déjà dans le film Pink Panther de Blake Edwards.

Palacestrasse 28, 3780 Gstaad

### Sparenmoos

Les virées à Vélib' semblent bien mornes après une balade intense en VTT d'hiver. Pour s'habiter à la discipline, mieux vaut commencer sur cette piste de luge de plus de 3 km. Une fois en confiance, on peut, en principe, rouler sur tous les chemins de randonnée. Attention au verglas, une chute est vite arrivée !

Sparenmoos, 3770 Zweisimmen

### Glacier 3000

Les amoureux de la poudreuse seront au septième ciel lorsqu'ils mettront le pied dans le meilleur domaine skiable de Gstaad. Avant d'entamer la descente, on passe l'observatoire pensé par Mario Botta d'où part un pont accroché aux cimes que l'on peut emprunter à ski.

Col du Pillon, Route du Pillon 253, 1865 Les Diablerets

### Balade en chiens de traîneaux

Si l'idée d'une sortie à traîneau, tiré par des chiens du Groenland et des huskies de Sibérie vous fait rêver, demandez à l'hôtel de vous réserver une expédition unique sur les sentiers de randonnée de Lauenen.

84 Commercial St, Spitalfields

→ **Y aller** – A/R en train à partir de 60 €, au départ de Paris avec TGV Lyria jusqu'à Genève en 2h58.

Puis train inter-régional jusqu'à Montreux en 1h09 et train d'époque MOB avec wagons anciens ou panoramiques jusqu'à Saanen.

# Comfort food

Photos et recettes : Studio Faim

Qui n'a jamais vécu une journée dans le seul espoir de retrouver sa douce maisonnée à la fin de celle-ci ? Jetez-nous le premier coussin de canapé si vous n'avez jamais, ô grand jamais, décompté les minutes qui vous séparaient de votre plaid et d'une portion d'un plat dont on doit à peine mâcher la substance. Mais si, ce genre de repas qu'on ne prend même pas la peine de déposer dans une assiette, qu'on mange sur un coin de divan, de préférence en ne faisant aucun effort de mouvement maxillaire, tout en scrollant nonchalamment le menu de Netflix du bout des doigts. Si un pantalon de pyjama trop large fait partie de l'équation, c'est encore mieux. Ah, vous voyez ! À ceux qui guettent un sentiment similaire à venir dans les prochains jours, longues soirées d'hiver obligent, voici de quoi vous sustenter. Trois recettes et trois niveaux de difficulté pour trois états de paresse.

## La Bolo'



Pour les prévoyants, ceux qui n'envisagent cette régression qu'avec un rétroplanning bien balisé : une bolognaise « à la belge ». On la prépare à l'avance, dans une cocotte qui aime se complaire des heures durant sur la chaleur brûlante d'une cuisinière à gaz. Faites chauffer de l'huile d'olive dans la dite cocotte. En attendant, épluchez et coupez un oignon. Déposez-le dans la cocotte. Ça doit suer un petit peu. Ajoutez-y à peu près un demi kilo de haché porc et bœuf.

Là, avec une cuillère en bois, séparez la viande tendrement pendant qu'elle cuit à feu moyen. Lorsqu'elle prend une teinte légèrement dorée, ajoutez la purée de deux gousses d'ail, deux carottes coupées en petits dés (les connaisseurs ou les curieux s'en donneront à cœur joie en réservant le même sort à l'une ou deux branches de céleri). Ouvrez une bouteille de vin rouge, versez-en l'équivalent d'un verre dans la cocotte et laissez réduire le mélange de moitié (le reste de la bouteille se boit avec

les copains). Ajoutez 800 grammes de tomates pelées en cubes, une boîte de concentré de tomates, un cube de bouillon de légumes et une grande cuillère à soupe de sucre de canne. Jetez des feuilles de laurier, des branches de thym et d'origan frais dans le mélange. Terminez par quelques tours de moulin à poivre et une grosse pincée de sel. C'est à ce moment-là que vous augmentez le feu d'un cran, jusqu'à ce que le mélange bouillonne un peu. Sachez que plus ça mijote, plus c'est bon. Alors, laissez la cocotte faire ses affaires dans son coin, assurez-vous simplement que le couvercle est bien placé et que la sauce ne colle pas en venant touiller (c'est belge et ça veut dire mélanger) dedans de temps à autres. Le must, c'est de manger tout ça le lendemain, avec une bonne portion de pâtes cuites selon les instructions du paquet ainsi qu'une belle couche de parmesan. Parce que oui, cette préparation fait partie des vérités inébranlables de la catégorie « c'est meilleur réchauffé ». Finalement, voici ici l'astuce ultime, le Graal qui fera couler des larmes de satisfaction sur les joues des plus organisés d'entre vous : une fois refroidie, divisez la sauce dans des portions individuelles, placez celles-ci au congélateur et réchauffez-les selon vos envies, les soirs où cela est nécessaire.



## Le Grilled cheese

Pour les modérés, ceux qui sont encore en mesure de patienter un tout petit peu : un toast grillé dont le fromage tente de s'échapper par tous les côtés. Un *grilled cheese* corrigeront les initiés. Par personne, on prévoit 4 tranches de pain bien épaisses. D'un côté, on tartine de beurre, de l'autre on étend une couche de mayonnaise aux œufs.

Par dessus la mayonnaise, on parseme une poignée de cheddar râpé. On fait chauffer une poêle à feu moyen, dans laquelle on déposera les tranches de pain garnies, côté beurre, deux par deux. Au moment où le fromage commence à fondre, on retourne l'une des tranches sur sa copine, à l'aide d'une spatule et d'un geste d'une dextérité

à couper le souffle. Maintenant qu'elles sont collées serrées, on les retourne une ou deux fois, tout en les pressant bien, pour que le sandwich soit grillé dans son entièreté. Si on n'a pas froid aux yeux, on trempe ce petit délice orange mi-coulant, mi-croustillant dans un pot de ketchup avant de n'en faire qu'une bouchée.

# La Brioche

Pour les impulsifs, ceux qui ne jurent que par la résolution immédiate. Action, réaction : la brioche sucrée tartinée de pâte au chocolat, ou de la pâte à tartiner surplombée de brioche, nous-même on ne sait toujours pas. Le pot de Nutella ou toute autre pâte de prédilection se cache quelque part dans un placard, assez planqué que pour ne pas être visible à l'oeil nu, mais tout juste assez accessible pour être attrapé d'un geste vif au moment opportun. La brioche, quant à elle, s'achète chez son boulanger préféré, celui qui n'est pas trop loin de la maison et accessible sans trop de honte en pantalon de pyjama surmonté d'une parka enfilée tout en dévalant l'escalier.



# Fleur Godart

Texte : Déborah Pham  
Photos : Tiphaine Caro

Fleur trace devant elle une ligne de la main droite formant une tige invisible de haut en bas. Avec les bras, elle dessine des cercles amples comme de larges rouleaux de vagues qui viendraient s'étirer lentement sur la plage. Ses mains s'ouvrent et se ferment formant de petits feux d'artifices. Difficile de deviner qu'ensemble nous parlons de vin et plus précisément de vin nature. Il y a tout juste un an, elle publiait son premier ouvrage sur ces vins, illustré par son amie Justine Saint-Lô. Dans ce livre, elle suit la vie et le travail de vigneron entre la vigne et le chai. Rencontre avec Fleur Godart, auteure passionnée.





**Mint: Qu'est-ce qui t'a fait aimer le vin nature ?**

**Fleur:** En fait, je ne comprenais rien au vin nature et je pensais que le vin était un domaine réservé aux hommes blancs de plus de 45 ans. Je ne pensais pas que c'était une chose dont je pouvais parler avec légitimité parce que je n'ai pas eu d'éducation là-dedans. Chez moi on ne boit pas de vin, on est plutôt des paysans. Cette absence de culture familiale m'a un peu déterminée dans mon complexe vis-à-vis du vin. Le jour où je me suis retrouvée avec un verre de vin nature à la main, j'ai découvert toute cette passion, cette attention et cet amour donnés par un vigneron. Je l'ai goûté sans aucune expertise à offrir. J'ai rencontré le vin avec la plus grande candeur et il m'a semblé que ce qu'il se passait cet après-midi là était important parce que j'ai mis trois heures à boire ce verre et qu'à chaque fois que je mettais le nez dedans, c'était différent de la fois précédente.

**Comment s'est passée cette rencontre ?**

J'étais sur le marché du parc floral à Porte de Vincennes où je vendais les produits de mon papa. Il fallait vendre des volailles et des œufs aux bourgeois et à côté de moi, il y avait ce vigneron que je trouvais un peu lourd, qui voulait absolument que je goûte son vin. Il me gonflait un peu, je me suis dit que j'allais le goûter et lui dire que je trouvais ça pas terrible pour qu'il me lâche. J'avais vraiment une attitude de peste. Tout ça n'a pas empêché que le vin se lève et me raconte une histoire. Finalement derrière son côté boulet, le vigneron avait quand même une élégance, une générosité. Un truc très rare. Il était à la fois insupportable et merveilleux et ce vin là, il lui avait tout donné. C'était comme une sorte de concordance

de tout ce que lui et sa famille avaient de meilleur à offrir à quelqu'un.

**Tu as tout de suite su que tu voulais en faire ton métier ?**

J'ai eu envie de renouveler l'expérience en tout cas, avec des gens qui me ressemblaient. À l'époque j'étais en école de théâtre à Montpellier, j'avais beaucoup travaillé pour y entrer. Mon envie c'était de raconter des histoires et je pensais que les planches étaient l'endroit le plus indiqué. J'ai travaillé en pointillé pendant deux ans avec ce vigneron dans la région de Bordeaux, j'ai appris beaucoup de choses — tout le cycle végétal jusqu'aux vendanges, la vie du vin dans le chai, la vinification, le sous-tirage, l'élevage... Des choses passionnantes. Au bout de deux ans je n'avais pas de diplôme mais j'avais une expérience pratique qui me donnait une légitimité. Je suis partie à Paris et petit à petit je suis allée voir d'autres vignerons.

**Pourquoi les gens de notre génération osent moins parler du vin ?**

Les gens de notre génération n'osent pas parler du vin parce qu'ils ne pensent pas avoir la légitimité de ce jargon de la sommellerie... Parler du vin, c'est intimidant. On a peur de dire une bêtise ou de se tromper et pourtant, le meilleur vin du monde c'est sûrement celui que tu préfères. Le mieux c'est d'en parler avec ton imaginaire et ton paysage intérieur, avec tes mots à toi. Il faut oublier ces phrases de beauf: « Oh la la, il a de la cuisse, sa robe est ceci ou cela... », toutes ces considérations sur la limpidité, les arômes...

**Il faut dire qu'il existe énormément de dogmes concernant le vin nature. On nous assène très tôt que l'on boit du blanc lorsqu'on mange du poisson et du rouge lorsqu'on mange du fromage...**

On peut boire du blanc avec du poisson ou des crustacés, mais on n'est pas obligé ! Par contre, je ne bois pas de rouge avec du fromage, c'est un anti-accord. Chimiquement, il y a une acidité lactique dans le vin rouge qui est aussi présente dans le fromage et au lieu d'entrer en résonance, ils sont en désaccord. Par ailleurs, tu peux boire un vin rouge avec du poisson, si tu as un poisson qui a une texture musclée comme de la lotte, avec une sauce riche ou épicée par exemple. Ça peut même aller avec un vin rouge assez tannique. De même qu'avec une viande délicate, tu peux mettre un vin blanc qui sera tout en élégance et en suggestion. Traditionnellement, le vin rouge est considéré comme un vin d'homme, avec des épaules et des couilles. Il y a quelques années on pensait encore que les vins rouges étaient masculins et démonstratifs alors que les blancs, plus en finesse, étaient féminins. Je crois qu'en 2018 on peut arrêter de mettre les choses dans des cases et de débattre sur toutes ces questions de genre un peu ridicules.

**Pourquoi la France est-elle le berceau du vin nature ?**

Parce que c'est ici que tout a débuté. On a commencé à faire du vin nature dans les années 1980, dans le Beaujolais plus précisément. Historiquement, c'est Jules Chauvet qui a été le premier à faire du vin sans soufre. En fait, on a toujours fait du vin nature avant d'avoir des produits dégoûtants à ajouter dedans. Il y a eu la révolution industrielle, les guerres... Et toute cette industrialisation dans le monde paysan. Tous ces gens qui utilisaient des chevaux depuis mille ans se sont mis à les abandonner pour le tracteur.

C'est très difficile de revenir sur ce choix là. De la même manière, quand tu as toujours désherbé à la main ou à la pioche et que tout à coup tu peux simplement mettre un coup de Roundup, c'est vachement difficile de revenir en arrière... Avant, presque tout le monde faisait du vin nature. Ce vin était plus ou moins bon puisqu'on n'avait pas les mêmes connaissances scientifiques. Pasteur a fait un travail de chercheur capital, il a révélé l'existence des levures, le rapport des vins à l'oxygène... Quand tu sais ce qu'il se passe chimiquement dans ton vin, tu peux mieux l'accompagner.

**Traditionnellement, le vin rouge est considéré comme un vin d'homme, avec des couilles. Je crois qu'en 2018 on peut arrêter de mettre les choses dans des cases.**

**Est-ce qu'un jour on trouvera les vins naturels au supermarché ?**

Peut-être, aujourd'hui on y trouve déjà des vins bio. C'est moins désastreux pour la planète. En revanche boire un vin qui n'est pas bio, c'est catastrophique. On autorise le vin conventionnel à utiliser près de 300 produits chimiques. Pour faire un vin qui ressemble à l'esthétique du marché, avec un raisin en sur-rendement sur un sol mort, il faut ajouter un tas de trucs... Bien sûr, ce n'est pas parce qu'un vin est bio qu'il est bon, le label ne suffit pas. Tu peux faire un vin labellisé bio sur la vigne, il y a une charte qui te permet d'utiliser tout de même tel ou tel produit. Cette charte est négociée au niveau européen et depuis 2012, elle s'étend à la vinification. Il a fallu faire des compromis pour satisfaire tous ces puissants industriels assis autour



d'une table à Bruxelles. On est obligé d'être souple pour réussir à signer quelque chose et c'est très important de faire ça, parce que la réglementation européenne permet de mettre au diapason ce qu'est l'idée du vin bio. C'est important qu'un vin bio polonais ou italien soient produits de la même manière. Forcément, ça devient du bio industriel et la notion d'artisanat est gommée quand au contraire, le vin naturel est forcément artisanal.

### **Comment passer d'une vigne conventionnelle à une vigne «propre» ?**

Il y a deux cas de figures : quand la terre est en jachère et qu'il n'y a plus de vigne ou quand au contraire il y en a. La plante peut se régénérer, cela dure trois ans. Trois ans durant lesquels elle conserve la matière chimique. Ces produits agissent sur la plante comme une drogue : la transition est violente. Du jour au lendemain, on ne lui donne plus de croquettes, elle doit trouver l'énergie nécessaire pour se nourrir, puiser dans la terre, apprendre à se passer de chimie. La plante a une vraie intelligence.

### **Qu'est-ce qui donne son goût, son caractère au vin ?**

Le raisin contient le millésime avec toutes ses conditions météorologiques, son terroir et son sol. Ensuite il y a bien sûr le vigneron ou la vigneronne. Le raisin est une matière vivante qui va enregistrer toutes les fréquences et les sentiments de la personne qui le vinifie. Au même titre que si on est dix à pétrir du pain en ayant utilisé la même farine et la même eau, dans des conditions similaires, on aura dix pains différents.

### **Il y a pourtant des gens très réfractaires à ce type de vin...**

Oui, c'est aussi un problème esthétique. Les anti-vin-nature considèrent que ce n'est pas du vin car cela sort complètement de leur zone de confort. S'asseoir dans le même fauteuil pendant 45 ans et boire le même vin, c'est

rassurant et confortable. C'est compliqué d'expliquer à quelqu'un qu'il se trompe dans son plaisir et d'y mélanger de la passion, de l'éthique, toutes ces idées qui sont un peu plus grandes que le plaisir pur. Ce qui est positif, c'est qu'on arrive à un moment de l'histoire où l'on se rend compte que le modèle du vin conventionnel n'est pas viable. Certes, beaucoup de gens ont des habitudes avec ce vin parce qu'ils ont été élevés comme ça et qu'eux-mêmes ont un peu formaté leur bouche, mais c'est en train de changer.

### **Comment le vigneron accompagne-t-il son vin nature ?**

Le vigneron se débrouille pour que son raisin se porte bien, sans rien y ajouter. Ça veut dire qu'il lui faudra protéger un millésime chaud du soleil en gardant ses vignes au frais. Il ne peut pas faire tomber la pluie et il n'a pas le droit d'irriguer ses vignes, donc il faut qu'il fasse attention à la notion de fraîcheur. Je connais une vigneronne qui faisait des tisanes hydratantes avec de la camomille, de l'aloë vera. Elle versait cette mixture en fin de journée sur ses vignes. Les feuilles réagissaient immédiatement. Pour le gel, les vigneronnes allument des feux à proximité des vignes, toute la nuit. Ça peut durer des semaines pendant lesquelles les vigneronnes dorment très peu et passent des nuits dehors. Le travail du vigneron nature, c'est d'accompagner son raisin quelle que soit la difficulté des conditions climatiques.

### **Pourquoi les vigneronnes mettent du soufre (ou des sulfites, c'est la même chose, ndlr) dans leur vin ?**

Un vin naturel est un vin sans intrant. On n'ajoute rien, on n'enlève rien. Le soufre c'est un aseptisant utilisé depuis très longtemps qui a vocation à assainir le milieu. Par exemple, certains utilisent du soufre si le raisin n'est pas parfait au niveau sanitaire, c'est-à-dire à cause des maladies et champignons qui peuvent parasiter la vigne et le fruit. Il y a notamment le mildiou ou les piqûres ascétiques des drosophiles.

### Les vignerons l'utilisent aussi en prévention ?

Oui, car il y a mille façons de se retrouver avec une matière qui n'est ni idéale ni parfaite. Les vignerons se disent qu'il vaut mieux dégommer une partie des êtres vivants du vin, en leur ajoutant du soufre pour les neutraliser. Tu peux en mettre sur la vendange, en vinification après le sous-tirage, avant la mise en bouteille... En fait, tu peux en mettre tout le temps !

### Quels sont les inconvénients de cette méthode ?

Ça restreint le champ aromatique... Ça délimite un périmètre autour duquel le vin a le droit de s'exprimer. Si le vigneron en met un tout petit peu, tu peux considérer en tant que buveur, que c'est une petite ceinture. Une petite chose élégante pour éviter que le vin se porte n'importe comment. Les vignerons ont peur que leur vin se comporte mal, et le soufre le stabilise. En revanche le consommateur qui a l'habitude de boire des vins sans soufre s'ennuie. Il n'y a pas énormément d'émotions car le vin est limité. Je peux en boire, mais le lendemain j'ai l'impression d'être punie parce que ça me donne très mal à la tête.

### Est-ce que les vignerons que tu représentes utilisent du soufre ?

La grosse majorité des vins que j'ai sont « pur jus », il n'y a pas d'intrants. Il y a quelques vignerons qui utilisent encore un peu de soufre. Souvent parce qu'ils ne sont pas encore prêts ou parce qu'ils ont encore un peu peur sur certains millésimes. C'est un énorme pari, c'est la dernière barrière une fois que tu as passé le cap des conditions météorologiques. En gros, tu peux perdre quatre ans de travail, et tu n'as pas de bouée de sauvetage. Quand ton vin est passé de l'autre côté, il est foutu. La plupart des vignerons que j'interroge sont assez unanimes sur la question, ils disent que c'est une question de confiance. Il faut arrêter de flipper : le raisin est sain, le travail qu'ils réalisent sur la vigne est très bien.

Si tu flippes, ton vin va le sentir. Si tu n'as pas confiance, il va le sentir aussi. Le vigneron Michael Georget (du Domaine du Temps Retrouvé, ndlr) se trouvait face à un vigneron qui faisait des jolis jus mais qui sulfétait. Du coup, il lui a dit : « Ton raisin est bon, ton sol est vivant, pourquoi t'as mis du soufre ? » le vigneron lui a répondu qu'il s'installait tout juste, qu'il avait des crédits et qu'il ne dormait plus... Michael lui a demandé : « Et du coup, quand tu sulfites tu dors mieux ? » Le vigneron a répondu que non...

### Pourquoi les sommeliers parlent-ils du sol pour expliquer les facettes aromatiques d'un vin ?

Tout le monde n'est pas d'accord sur la question donc je vais mettre un petit bémol, mais j'ai l'impression que la nature du sol s'exprime dans la texture d'acidité du vin. Tu vas avoir une acidité très claquante sur un sol calcaire. Parce que le calcaire est une roche sédimentaire qui se forme avec l'évaporation de l'eau, c'est quelque chose de très sec, très net et très enlevé. On est en hauteur, en coup de fouet. Au contraire, sur un sol de marne comme on peut en trouver dans le Jura, on aura une acidité toute en élasticité, comme un écho. La texture du vin est plus grasse, plus riche. Ça s'explique car la glaise est un sol argileux qui stocke plus qu'un sol calcaire qui lui sera plus filtrant. On ressent ces différences en goûtant les vins et les vignerons les ressentent également dans leur travail.

### Tu veux dire que les différences de sols ont aussi une incidence sur le quotidien du vigneron ?

Pendant mes entretiens pour mon livre Pur Jus, j'ai discuté avec un vigneron auvergnat qui est aussi artisan murailler. Dans son artisanat, il a une approche plutôt organique tandis que dans sa pratique de vigneron, son approche est plutôt paysanne. Il me racontait que sur un chantier ou une vigne calcaire, il a tendance à avoir souvent soif, il lui faut boire deux fois plus d'eau. Il nous racontait aussi qu'il avait une tendance un peu dépressive.



### Comment s'explique ce sentiment ?

Ses propos ont été appuyés par Frédéric Lavachery, un spécialiste des volcans. Ce dernier nous expliquait que, puisque la roche sédimentaire est à la base d'une sorte de mer et que tout ça sèche par évaporation, cela fait que le calcaire a tendance à absorber le liquide. Donc, il te prend plus d'eau, à ton corps et à ton raisin... Il y a une sorte de mélancolie, de tendance un peu sèche, froide et dure. À côté de ça, un sol basaltique sera très différent. Le basalte c'est la lave expulsée par le volcan qui rencontre le ciel, le soleil, l'oxygène... Il y a une sorte de jouissance. Frédéric nous expliquait que le granit c'est comme le basalte, sauf que cette roche n'arrive pas à percer. Elle ne vient à la surface que par la force de l'érosion ; elle est un peu déprimée cette roche, elle cristallise, elle fait des petites paillettes à la surface et se débrouille pour avoir un peu de lumière en elle malgré tout. Le vigneron racontait que lorsqu'il travaillait sur un chantier ou une vigne basaltique, il ressentait un regain d'énergie, il se sentait augmenté par ce que cette pierre dégage.

### Est-ce que tu ressens ces choses en te baladant dans les vignes ?

C'est vrai que quand tu vas dans le Beaujolais ou en Bretagne t'as une énergie plus méditative, une énergie plus propice à la contemplation. D'ailleurs, New-York est construite sur du basalte, Paris sur du calcaire et l'on voit bien qu'il n'y a pas les mêmes énergies dans ces deux villes.

### Est-ce que le vin nature est un énième truc de bobo ?

Bien sûr que c'est un truc de bobo mais ça ne me dérange pas d'être perçue comme ça. Pourtant ça concerne tout le monde. Évidemment, je me pose ces questions sur la façon dont les choses sont produites parce que j'ai la chance de pouvoir me les poser. Il y a des gens qui ont si peu qu'ils n'ont pas d'autre choix que de faire leurs courses

à Lidl et ça c'est vraiment un problème parce qu'on les maintient dans une ignorance crasse. Il faut à l'avenir qu'il y ait des vigneron qui fassent des vins natures pas chers, en cubi par exemple.

### Parce que justement les vins natures sont plus chers que les vins conventionnels ?

Non, et je dirais que c'est une question de priorités puisqu'il y a encore des gens qui estiment que c'est plus important de rouler dans une belle bagnole plutôt que de bien boire et bien manger. On a tous une certaine quantité d'argent qui n'est pas extensible et il faut se débrouiller avec ça. C'est important de réfléchir à ce que notre consommation a comme impact. Les gens ont des habitudes de consommation différentes et ne sont pas toujours éduqués sur cet aspect ou n'ont pas eu la chance de rencontrer quelqu'un pour leur faire prendre conscience de l'importance de tout ça. Tu peux choisir d'acheter ton jambon Herta à 1,50€ les quatre tranches tout en sachant que tu vas acheter un animal bourré de produits et élevé de la manière la plus infâme qui soit... Ce modèle est une impasse, il n'est pas viable et pourrit la planète. La production industrielle de nourriture fait croire aux gens qu'on peut se nourrir avec des choses qui sont néfastes pour la santé et qui ne sont pas bonnes pour la planète. Ce modèle n'est économiquement pas si génial non plus puisqu'il n'enrichit qu'une personne propriétaire de l'entreprise. Les gens qui travaillent pour cette personne sont souvent mal traités, malheureux et mal payés.

### Comment parler de tout ça aux gens qui ne connaissent pas le vin nature et qui peuvent aussi être intimidés par ce milieu ?

Il y a quelque chose qui me tient vraiment à cœur, c'est qu'on sorte de cet entre-soi dans le vin naturel. Si on passe notre temps entre nous à se taper sur le ventre, heureux de partager ce vin tout de même rare, sans le faire découvrir aux autres, et bien c'est dommage. Je suis entrée dans le vin par hasard, c'était improbable. Je ne serais jamais entrée





dans un bar à vins naturels parce que ça m'impressionnait beaucoup trop, c'était rempli de spécialistes et j'allais passer pour la dernière des gourdes. Mais je pense qu'il faut vraiment qu'on ait ces vins partout, dans les bistrotts, les pizzerias, les burgers et les restos chinois... Parce que quand ça arrive par hasard, la rencontre peut être fondamentale.

**Est-ce qu'il est vrai que les vins naturels se conservent moins bien ?**

C'est un peu comme les personnes, ils sont sensibles et inconstants. Comme ils sont vivants, ils n'ont pas envie d'avoir ni trop chaud, ni trop froid. Ils aiment bien une température stable et l'idée c'est vraiment de ne pas leur faire ce qu'on n'aurait pas envie qu'on nous fasse. Si tu le mets dans un entrepôt ou il a très chaud il va être blessé et modifié, un peu comme si toi on te transportait dans un camion en plein cagnard sous du plastique. Tu sues, tu n'es pas bien, tu n'auras pas du tout envie d'être sympa avec les gens qu'on te présentera au dîner.

**Mais il y a aussi ce côté un peu mystique avec le calendrier biodynamique ou lunaire qui aurait une incidence sur la vigne, les vendanges, l'embouteillage et le vin...**

Pour les gens je pense que c'est un peu pareil, par exemple les jours « fruit » ou les jours « fleur » je suis plus en forme parce qu'il y a des trucs dans la mécanique cosmique qui font que ça va bien ou que je suis plus ouverte sur le monde. Puis, il y a des jours où je suis plutôt dans une forme d'introspection. Si on s'intéresse à ça en tant que consommateur on peut consulter ce calendrier pour découvrir quels sont les jours « fleur » ou les jours « fruit » qui sont plus propices à la dégustation des vins. Les jours « feuille » ou « racine » ne sont à priori pas terribles parce que les vins sont plutôt dans leur élément racinaire ou végétal, moins dans leur gourmandise, et on peut constater qu'une bouteille goûtera mieux les jours plus propices la dégustation.

**D'autres jours à éviter ?**

Il y a aussi les « nœuds lunaires » et dans ces cas, ça ne marche pas. Ce sont ces journées où t'as que des merdes. Pour autant, il y a des facteurs qui sont à mon avis plus impactants que la mécanique céleste, comme la météo ou la pression atmosphérique... Si c'est un jour de nœuds lunaires et qu'il fait un temps sublime, que tu retrouves un ami cher et que tu bois un vin que tu adores, à priori tu vas beaucoup plus l'apprécier qu'un jour où il pleut des cordes, que ton ami t'a planté et que c'est un jour fruit...

**En définitive, il y a encore beaucoup de zones d'ombres et de mystères autour du vin nature...**

Je fais ce métier parce que je n'y comprends rien et que ça me passionne d'en apprendre davantage. Les plus grands vignerons que j'ai rencontrés, en dépit des années d'expérience qu'ils avaient et des dizaines de millésimes à leur actif, disent que plus on en sait et moins on en sait. Tout le monde continue à se poser des questions et on ne peut pas affirmer grand chose. Il faut rester conscient qu'on est tout petit. C'est difficile de catégoriser et d'enfermer cette pratique dans des données scientifiques puisque c'est à la fois une tradition, une culture et un artisanat. On a un défi à relever avec le vin nature : on n'a jamais été aussi conscient de tout ce qu'il se passe dans le vin et on n'a jamais été aussi libre de l'accompagner sans le contraindre ni le diriger. Le travail du vigneron consiste à cela : être là à chaque étape pour le guider vers son expression la plus intacte.

**Pur Jus : Cultivons l'avenir dans les vignes**

Fleur Godart et Justine Saint-Lô, Marabout



# Genuss

Les liens entre nourriture et sexualité se réduisent-ils aux vertus aphrodisiaques du gingembre, aux images juvéniles de champagne premier prix gobé dans un nombril ou de monticules de chantilly dressés sur les tétons ? Manger et faire l'amour relèvent-ils des mêmes mécanismes de désir/plaisir/jouissance ? C'est le point de départ de cette chronique hashtag *foodporn*.

Texte : Cécile Becker

Photos : Flo&Jaco

Tout commence un soir d'été, sur une terrasse avec vue sur les toits de la ville. L'une de ces nombreuses discussions avinées, pleines d'emphases, qui dérivent, lentement mais sûrement, vers la sexualité. Un ami proche, passionné de bonnes tables, de bons vins (naturels, en bon bobo qui s'assume) et par la Chose m'expose sa théorie : le sexe serait un élément crucial au bon fonctionnement d'un couple, s'entretient et devrait relever du jeu pour assurer la longévité d'une relation amoureuse. L'aspect performatif d'une telle assertion largement discuté, l'ami poursuit me racontant que pour repérer une conquête avec qui ce challenge, ô combien difficile, pourrait être envisagé et envisageable, il observe avec attention sa relation à la bonne chère.

L'analogie évidente balayée (bonne chère/chair), les relations entre alimentation, sexualité et désir m'ont interrogée : notre coup de fourchette en dit-il long sur nos coups de reins ? Éprouve-t-on le même genre de plaisir pour une raclette que pour la bagatelle ? C'est ainsi qu'une vaste enquête de bureau a débuté brassant aussi bien les résultats de recherche Google les plus loufoques (vous reprendrez bien un peu de douche au yahourt ? De chocolat-nichon ? Ou êtes-vous plutôt string affriolant enfilé de fruits frais ?) que des ouvrages de psychanalyse. Ce n'est pas faute d'avoir cherché à contacter des spécialistes, qui, à l'approche de Noël, ont eux, sans doute préféré organiser le ravitaillement d'aphrodisiaques de saison.





Première constatation : Internet, et plus précisément la presse, regorge d'articles prodiguant une brouette de conseils sur les aliments qu'il faudrait ingérer pour titiller le désir, être meilleurs au lit et de listes à n'en plus finir de denrées à étaler sur le corps des partenaires pour pimenter les ébats : chocolat et chantilly *on top*. En bons samaritains, on nous prévient : la chantilly tartinée sur la peau, provoquerait des odeurs rappelant celles d'un autre fluide corporel passant, celui-là, de l'estomac à l'œsophage pour finir, le plus souvent et avec dignité, dans les toilettes. Nous voilà prévenus et prémunis, contre toute faiblesse ou débordement qui nous rangerait au rang de sous-femmes/sous-hommes décervelés... La performance avant tout, oui, oui, oui...

Dans l'inconscient collectif, le gingembre et les huîtres font partie de ces délices qui exciteraient les corps... Faux. Les preuves scientifiques – le terme « aphrodisiaque » n'existe pas dans la littérature pharmacologique – allant dans le sens d'une montée du désir à la suite de l'ingestion d'aliments sont totalement inexistantes. Pas de stimulation sexuelle après une bourriche d'huîtres... Il s'agirait donc de distinguer le désir en lui-même, qui se construit dans la psyché, et la mécanique corporelle. Car certaines substances dilatent tout de même les vaisseaux des corps caverneux des organes sexuels ou augmentent la production d'hormones ou même de spermatozoïdes.

C'est le cas de l'huître, pleine de zinc, oligoélément indispensable à la production de la spermatogénèse, du gingembre et du safran qui favorisent l'afflux de sang et par conséquent l'érection du clitoris ou du pénis, ou même de la grenade qui ferait grimper, selon une étude réalisée par des chercheurs de l'Université Queen Margaret d'Edimbourg, de 24% le niveau de testostérone – dont les femmes sont également dotées. Quant à l'aïeron de requin, particulièrement apprécié par la population chinoise, il participerait au désir de manière totalement psychologique. Selon Christophe Casazza, auteur du livre La Cuisine abominable, le terme « aphrodisiaque » est souvent accolé à des mets pour lesquels les humains auraient risqué leur vie. Découper un aïeron de requin serait une manière de castrer symboliquement l'animal, et donc de s'en approprier la puissance...

Thèse, contre-thèse : si certains aliments peuvent participer de l'érection ou, plus sommairement, de l'échauffement des corps, peuvent-ils aussi nous refroidir au point de nous dégoûter profondément du sexe ? C'est la genèse d'une *success-story* que nous avons tous dégustée en bols... Nos chères Kellogg's ont été inventées pour couper court à tous les désirs d'ordre sexuels. Derrière la marque se cache probablement la personne la plus détestable de tous les temps – après l'inventeur

de l'ananas sur la pizza, s'entend – : John Harvey Kellogg. Bien sous tout rapport, il fut dès la fin du XIX<sup>e</sup> siècle un docteur, nutritionniste, businessman et... adventiste connu et reconnu pour son hygiène de vie irréprochable. L'homme promeut l'alimentation végétarienne, les vertus de l'hydrothérapie – jusqu'à régulièrement se coller de l'eau là où je pense –, des fruits et des oléagineux. Il n'a jamais consommé son mariage, abhorre le tabac, l'alcool... et le sexe. Selon lui, les souffrances sexuelles provoquent en toute simplicité épilepsie, hystérie, palpitations ou acné. Il considère que la viande et les plats épicés peuvent augmenter le désir, quand les céréales et certaines noix peuvent au contraire l'étouffer. C'est ainsi que dans son sanatorium adventiste très tendance, avant de préconiser l'usage du fil d'argent dans le prépuce ou de l'acide phénique pour brûler le clitoris, il inventa un petit-déjeuner capable d'annihiler les pulsions sexuelles, fait à base de flocons... Les *corn flakes* étaient nés. Si on lui doit par ailleurs l'invention du granola et une recette de beurre de cacahuètes, c'est son frère, Will, comptable du sanatorium, qui lança l'enseigne démocratisant ce petit-déjeuner en y ajoutant du sucre.

John Harvey Kellogg, sujet potentiel prêt à coucher sur le divan ? Bingo. La psychanalyse considère que la sexualité, notamment,

## Que celles et ceux qui n'ont pas eu l'appétit coupé à l'heure délicieuse de l'état amoureux me jettent la première pierre.

conditionne la vie psychique et peut être responsable de troubles alimentaires.

Premier lien, selon ce bon vieux Freud :

les premiers émois que ressentirait le nouveau-né après la tétée. L'enfant repu, les joues rosies de plaisir, est l'image étalon des satisfactions sexuelles de la vie ultérieure. Lacan part lui du principe qu'« un corps est quelque chose qui est fait pour jouir, jouir de soi-même », potentiellement, dans l'acte de se nourrir, comme dans celui de s'adonner à l'échange de fluides, des besoins considérés comme vitaux – l'un pour la survie tout court, l'autre, pour la survie de l'espèce –, mais pas seulement. La notion de plaisir est cruciale.

Michel Gillain, thérapeute, organise des ateliers cul-inaires (ah, tiens) partant du principe que « nos repas sont comme nos ébats », en d'autres termes : des indicateurs de notre accès au plaisir. Comme on parle de faim et de désir, on parle de satiété et d'épanouissement sexuel.

Manger répond aussi à une pulsion pour combler le manque, ressenti de manière physique, ou psychique. Faudrait-il encore une autre preuve ? Que celles et ceux qui n'ont pas eu l'appétit coupé à l'heure délicieuse de l'état amoureux me jettent la première pierre.

Voilà le désir qui arrive au galop : regard fixe, imperturbable, corps tendu, ventre serré, attente douloureuse, quand le plaisir, lui, relâche les muscles, le corps s'abandonnant.

Pas très compliqué d'y voir une comparaison après une bonne côte de bœuf au barbecue.

Brillat-Savarin, magistrat et gastronome notoire, dans son livre La Physiologie du goût va même plus loin et jamais avec le dos de la cuillère. Avec beaucoup de bienséance, jamais innocente à l'œil des coquines et coquins, il évoque la sexualité potentielle du gourmand et parle de « ceux à qui la nature a refusé l'aptitude aux jouissances » dressant parfois un portrait physique gustatif malhonnête de celles et ceux qui seraient prédestinés au bien ou mal vivre. Le « génésique » (l'amour physique) est un sixième sens venant compléter le goût, le toucher, l'odorat, la vue ou l'ouïe ; Brillat-Savarin, avant tout un grand docteur ès sens. Il parle même de l'influence de la gourmandise sur le bonheur conjugal : un couple qui s'assied à table, échange et mange avec plaisir, poursuivra plus volontiers où bon lui siéra.

Seul.e ou à plusieurs, avaler vite fait sur un coin de plan de travail ou prendre le temps de déguster, faire durer le plaisir, regarder, croquer la pomme, saliver... Force est de constater qu'il existe bel et bien une gastronomie du cul. Qu'hommage soit ici rendu à cet ami, philosophe à ses heures perdues.

# Manger Montrer

Texte : Laure Costey  
Illustration : Mathilde Bel

Amour, gloire et goûter.

Les *people* mettent leur nez un peu partout et ce, jusque dans nos assiettes. En vantant les mérites de produits plus beaux que bons ou en s'impliquant dans notre éducation vers une cuisine plus saine, les stars choisissent leurs camps. Et si l'engagement alimentaire était devenu une autre façon de briller?



Sa photo d'une botte de carottes comptabilise près de 7000 likes. Vous me direz que c'est peu de choses comparé aux 2 millions et demi d'admirateurs d'une photo de Kim Kardashian recouverte de Slime pailleté. Mais les carottes de Jean Imbert sur Instagram n'ont pas à rougir pour autant. Le chef de l'Acajou et des Bols de Jean, passé par la case Top Chef, n'est peut-être pas la star des réseaux sociaux mais sa cuisine jouit d'une notoriété internationale et pour cause. Il compte parmi les habitués à sa table Marion Cotillard, Beyoncé, Robert de Niro ou encore un certain Johnny Hallyday. La présence du télé-chef mais aussi de ses mentors Hélène Darozze et Jean-François Piège aux obsèques du rockeur en dit long sur l'importance de la gastronomie dans la culture populaire française.

Si le hashtag #foodporn est un classique des touristes qui ne se respectent pas, la bonne comm' de son assiette est devenu un levier inestimable pour les stars. Deux clans s'affrontent ici entre gros gourmands assumés et consommateurs éclairés. En France, on associe encore les amateurs de bonne (grosse) bouffe à l'idée de générosité, à l'instar d'un gargantuesque Gérard Depardieu. Dans la même lignée, Jacques Chirac et sa tête de veau ont fait les choux gras de ses électeurs de droite, un peu moins ceux du principal intéressé qui a ensuite dû honorer ce plat qu'on lui servait systématiquement. Le châtelain a finalement dû avouer à son cuisinier qu'il ne goûtait pas tant à ce plat afin qu'on arrête de lui en proposer régulièrement. Si Nicolas Sarkozy avait tout simplement fait retirer le plateau à fromages de ses repas, François Hollande, élevé en Normandie, les a réintroduit et s'est empressé de faire savoir qu'il était un bec sucré, en dépit du régime qui lui avait fait perdre une dizaine de kilos pendant la campagne électorale. Avant son élection, Emmanuel Macron a déclaré son amour pour les cordons bleus industriels lors d'un passage dans un restaurant d'autoroute

mais arrivé à l'Élysée, changement de régime. Brigitte Macron n'a formulé qu'une demande à Guillaume Gomez, le chef de la maison, qu'il serve au couple dix fruits et légumes par jour soit le double de la recommandation nationale.

Faut-il encore vous rappeler que certaines de nos stars hexagonales sont devenues égéries, contre gros chèque et amour des produits (évidement), de certains aliments phares des réfrigérateurs français ? En 1995, la commissaire Julie Lescaut alias Véronique Genest, se la joue presque sexy pour dire à quel point elle adore les tranches bien rosées du jambon Madrange, et neuf ans plus tard c'est Liane Foly qui vient faire de la retape de bout de gras avec ce même produit. La bonhomie de Michel Boujenah et son célèbre fou rire dans *Télématin* en 1995 pendant la recette très huileuse de Maité en ont fait l'ambassadeur tout trouvé pour la marque Puget quelques années plus tard. Une comm' bien ficelée par le bureau RSCG, précurseur en matière de « star stratégie » pour ses clients en mal de popularité.

D'autres héros locaux sont allés bien plus loin dans le vice de la malbouffe. Fabien Barthez, gardien de foot victorieux de la Coupe du monde 1998 a vendu, dans la foulée de son sacre, son âme et son célèbre crâne au géant du burger : Mc Donald's. Mais le divin chauve n'est pas le seul sportif à avoir succombé à la tentation des acides gras. Tony Parker se délecte volontiers de son *French burger* de chez Quick ou d'un petit Kinder Bueno en guise d'en-cas. Pas vraiment le genre de régime alimentaire auquel on s'attend pour le menu d'un repas sportif. Mais les sponsors ont leurs raisons que la raison ne veut pas connaître.

Aussi inattendue que réjouissante, une petite révolution dans l'assiette des stars est née aux USA en 2010 sous l'impulsion de la très populaire Michelle Obama. *Lex-First lady*, plus ou moins visée par les critiques

concernants le (sur)poids de sa fille cadette Sasha, lance le programme de lutte contre l'obésité Let's Move et l'accompagne d'une grande campagne pour faire la part belle aux fruits et aux légumes. Pour soutenir sa copine Michelle, Beyoncé Knowles fait un temps oublier qu'elle est ambassadrice Pepsi et ramène sa fraise sur les bienfaits des produits frais. Complètement paumée entre ce qui est finalement sain pour les enfants d'Amérique et bon pour son compte en banque, Queen B s'est ensuite lancée dans un régime un poil absurde qui consiste à être vegan pendant seulement 22 jours, l'éthique culinaire à géométrie variable en somme. Une belle initiative quand même ? Oui mais là encore, bien monnayée par son gourou en cuisine Marco Borges, qui fait signer à Beyoncé la préface de son guide pour arrêter les protéines animales.

Alors comment faire pour qu'un beau poireau ou une lisse poire deviennent plus attrayants qu'une tranche de jambon suintant de nitrite de potassium, aux yeux des *people* ? Sans compter sur le levier monétaire, on peut espérer de ceux qui nous font rêver (ou pas) d'être impliqués par une prise de conscience générale du « mieux manger » dont ils deviendraient les héros. Écolo auto-convaincue, Marion Cotillard fait son beurre chez Dior mais dans son assiette on ne trouve que des fruits et légumes de saison comme elle le répète tous les quatre mois sur Instagram. Si sa noble envie de vouloir devenir l'égérie de la blette et du fenouil nous réjouit, risque pour elle de passer pour une snob de la part du grand public. Un écueil déjà rencontré par Gwyneth Paltrow quand, en 2008, elle délaisse le cinéma pour se consacrer à sa newsletter Goop, où elle dispense pêle-mêle conseils pour entretenir son mariage et manger plus sainement. Depuis, son petit projet est devenu un véritable site internet référence en matière de lifestyle, son livre de cuisine est un best-seller, mais elle serait également la troisième star la plus détestée par les Américains.

Si Gwyneth Paltrow parle aussi librement de son amour du chou kale que de son *conscious uncoupling* avec Chris Martin (séparation en pleine conscience, une manière très hollywoodienne d'évoquer un divorce par consentement mutuel), d'autres stars déplacent volontairement le curseur de l'intime, de leur vie privée vers la vie de leurs assiettes. Mais il y a presque tout autant à comprendre dans la photo d'un plat préparé ou choisi avec désir que dans les colonnes de certains magazines *people*.

S'il est difficile de chiffrer précisément l'impact que produit l'engagement des *people* sur notre propre manière de consommer, leurs régimes sont en tout cas scrutés à la loupe. Il n'existe pas un printemps sans que la presse féminine ne vienne nous révéler la nouvelle lubie alimentaire qui permet à Jennifer Aniston ou Victoria Beckham de se maintenir à leur poids (plume) de forme et d'affronter ainsi l'épreuve du *bikini body* sans crainte. Et les lecteurs, même les plus éclairés, ne peuvent s'empêcher de croire qu'en mangeant une certaine quantité de baies de goji ou en ingurgitant uniquement des produits de couleur verte pendant deux semaines (par exemple), perdront aussi facilement le gras accumulé en hiver.

Le grand public ne s'offusque plus qu'une compétition sportive soit renommée du nom de son sponsor comme la Heineken cup (de rugby), la Domino's Pizza league 2 (de football) ou l'Evian Championship (de golf). Alors il n'y a rien d'étonnant à imaginer que dans un avenir très proche le cinéma obtiendra le soutien financier des géants de la grande distribution ou que les chanteurs dédieront leurs albums à cette célèbre marque de thé qui lui a fourni produits et mécénat. Pour survivre, chacun fait sa petite cuisine et souvent, qu'importe la recette c'est le résultat dans l'assiette qui compte...





# One Island Away

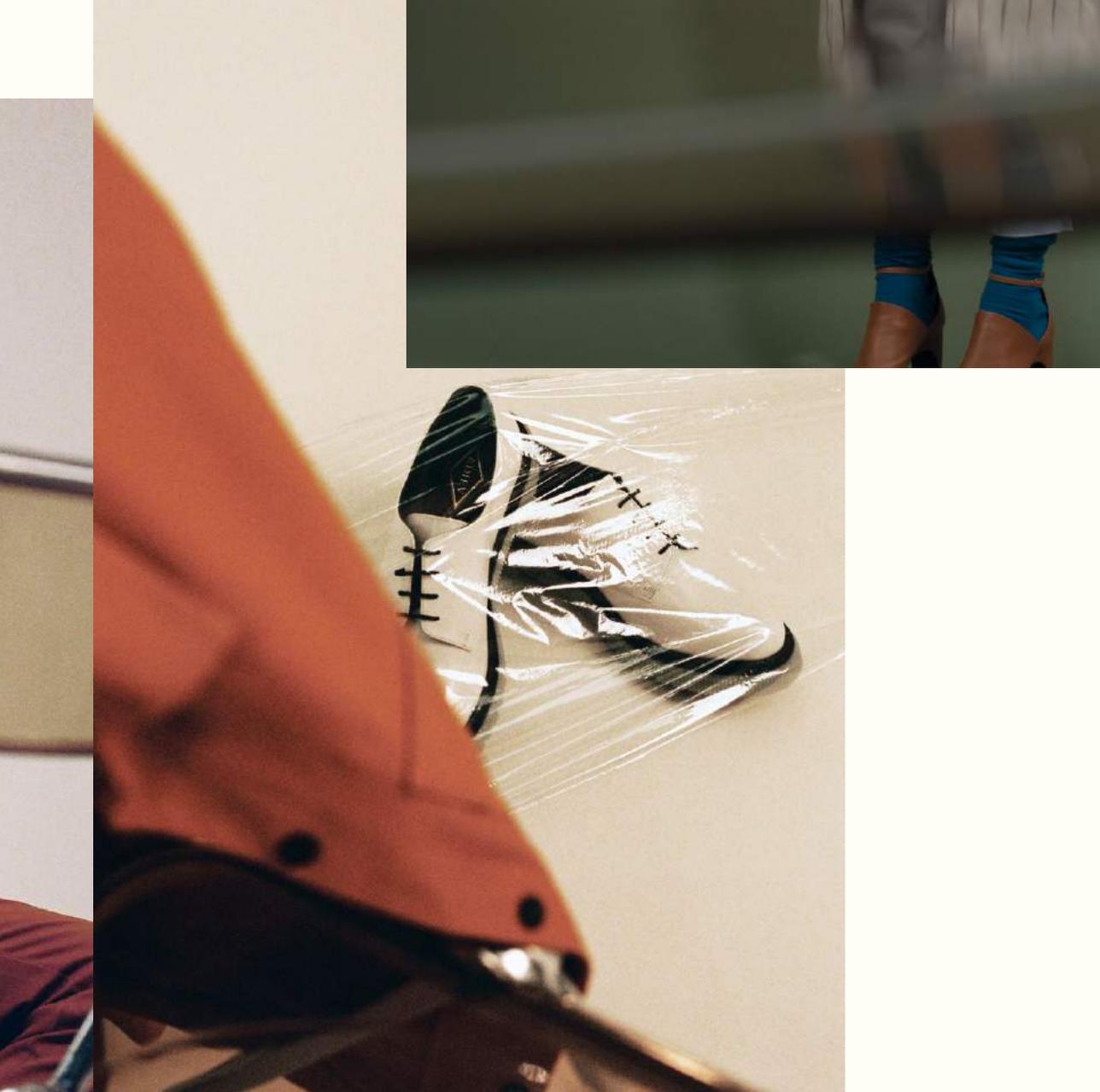
Photos : Nickolas Lorieux @The Art-Board  
DA et Set Design : Caroline Nedelec @Ôpos  
Stylisme : Coline Peyrot @Ôpos  
Make-up : Masae Ito  
Coiffure : Carole Douard @Call My agent  
Casting : Nicolas Bianciotto @The Art-Board  
Modèles : Charlotte @ Karin Models, Adrien @ New Madison



CI-DESSUS : Pull SESSÙN / Pantalon JATUAL  
À DROITE : ADRIEN : Manteau COS / Chemise MAISON STANDARDS /  
Pull COS / PANTALON COS  
CHARLOTTE : Boucle d'oreille MARION VIDAL / Pull SESSÙN /  
Veste VANESSA BRUNO / Pantalon JATUAL







ADRIEN : Veste LOU DE BETOLY / Pull THE ELDER STATESMAN / Chemise COS / Pantalon IKKS /  
Chaussettes FALKE / Derbies ADIEU / Chaises VINTAGE APPARTEMENT TÉMOIN  
CI-DESSUS : Veste COS / Derbies ADIEU / Chaise VINTAGE APPARTEMENT TÉMOIN



© PIES US / Boucle d'oreille ANNEISE MICHELSON / Bochette HUGO MATHA  
CHARLOTTE / Boucle d'oreille MARC DELOCHE / Trench MAISON PÈRE / Col roulé COS  
POLE MARIE SIXTINE / Pantalon FRNCH / Chaussures PACE / Sandales PIERRE HARDY





# Bless Reykjavík

Texte : Déborah Pham

Photos : Marion Colombani

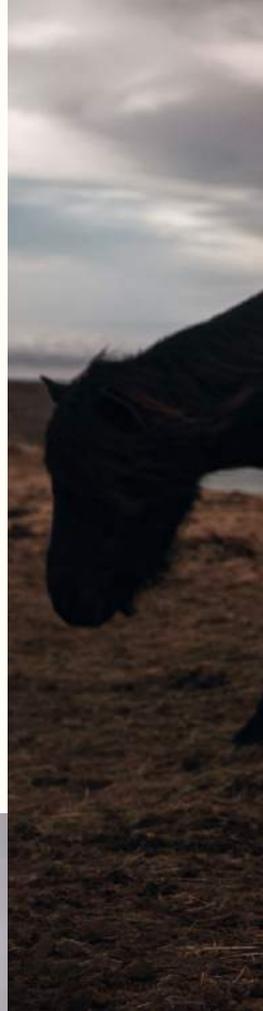
On quitte l'aéroport de Keflavík sous une pluie torrentielle. La route défile pendant des dizaines et des dizaines de kilomètres. Toujours tout droit. La nature se dévoile très vite avec ses paysages verdoyants et désertiques, ses montagnes aux sommets enneigés et ses plaines aux couleurs de l'automne parsemées de poudreuse.

Il nous faudra ensuite trouver refuge dans le premier café et commander un chocolat chaud. Grignoter un beignet traditionnel en regardant la pluie tomber avant de parcourir les ruelles de Reykjavík. Le centre-ville s'apprivoise très vite. Au bout de quelques jours, on commencera à croiser ce serveur de chez Sumac ou ce boulanger qui travaillait juste à côté de notre hôtel. Il n'en faut pas plus pour se sentir un peu chez soi.

Alors bien-sûr, on vient en Islande pour découvrir ses paysages magnétiques, ses aurores boréales et ses geysers... Mais il faut laisser sa chance à cette ville qui a su se réinventer en si peu de temps. Il faut partir à l'assaut des grottes recouvertes de stalactites, des plages de sable noir et des sources d'eau chaude avant de revenir ventre à terre vers Reykjavík. Suivez le guide.





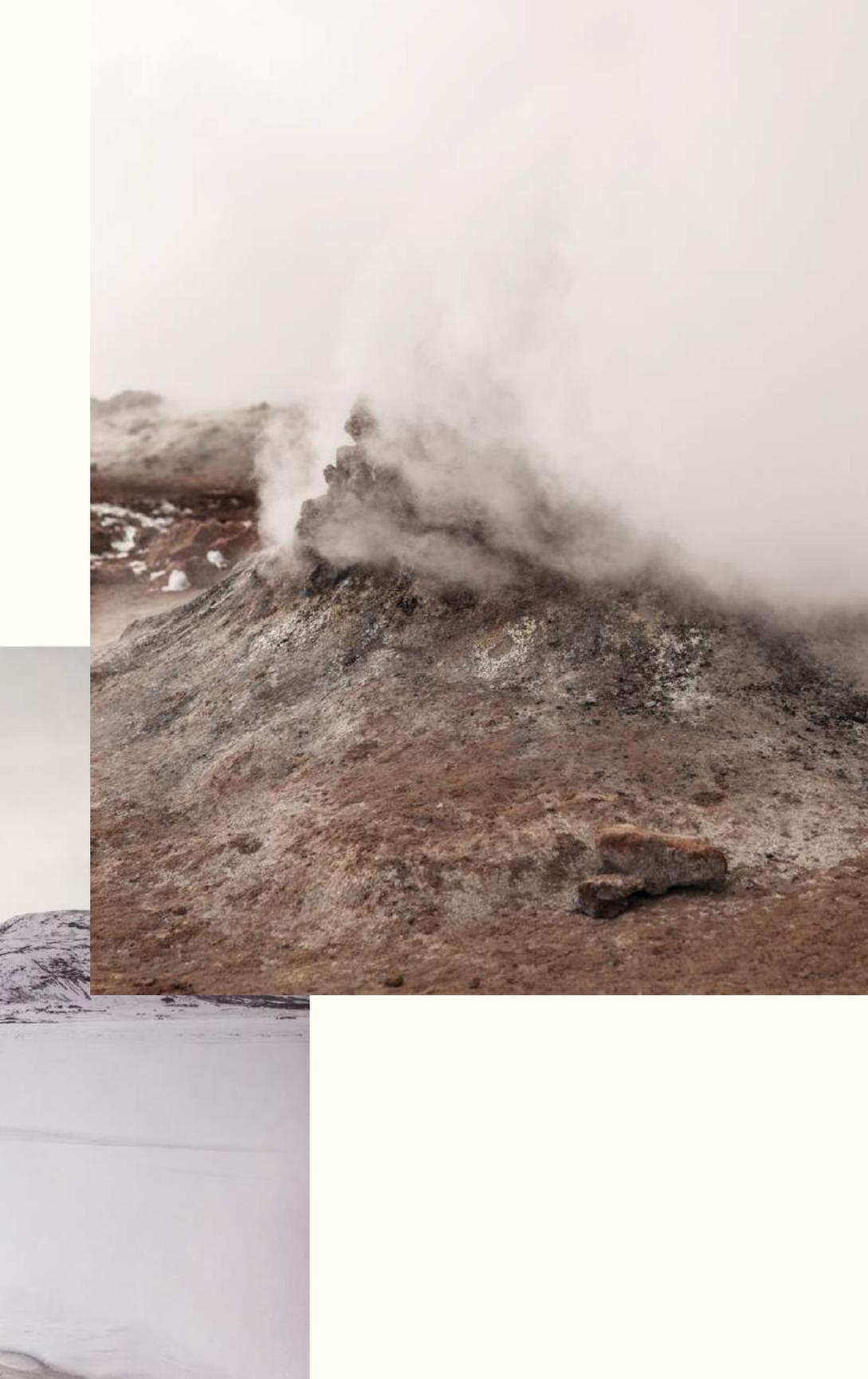












# Explore Reykjavík

Islande



Textes : Déborah Pham  
Photos : Didier Varnizy  
Carte : Noémie Cédille

## le lit

### Sandhotel

Nous voilà sur l'artère principale, à approximativement deux secondes du meilleur café de la ville. Les chambres ont été imaginées comme des cocons spacieux et confortables où l'on pourrait buller toute la journée. Le soir venu, on peut aussi profiter du bar et siroter un jus de rhubarbe ou une bière locale.

[Laugavegur 34](#)

### Canopy Hotel

À deux pas de Laugavegur se trouve cet hôtel cosy qui propose des chambres au style contemporain. On se trouve à quelques pas des principales attractions de la ville et pour aller plus loin, l'hôtel fournit les vélos !

[Smidjustigur 4](#)

### 101 Hotel

Une petite perle où l'on aime se retrouver après une journée de marche. L'hôtel propose un spa ainsi qu'un jacuzzi, les chambres sont contemporaines, minimalistes et confortables avec une jolie touche scandinave.

[Hverfisgata 10](#)

## la table

### Dill

Il fallait commencer par là. Dill, le premier restaurant étoilé en Islande. Le chef propose un menu gastronomique en 5 ou 7 étapes avec du gibier, les fruits de sa cueillette ou les légumes fermentés du moment. Attention à bien garder de la place en ne se jetant pas sur le beurre maison.

[Hverfisgötu 12](#)

### Pizza with no name

Elle mériterait pourtant d'être nommée, cette pizzeria située juste au-dessus du meilleur restaurant de la ville. Pizzas originales ou classiques avec une majorité de produits locaux et des cocktails étonnants.

[Hverfisgata 12](#)

### Sumac

Chaleureux, bruyant et hyper festif en fin de semaine, le restaurant Sumac est une jolie découverte. On adore le pain pita grillé accompagné de houmous, les ailes de poulet à la harissa ou encore la lotte au citron confit.

Pensez à goûter les cocktails !

[Laugavegur 28](#)

### Bæjarins Bestu Pylsur

Elu meilleur hot dog de la ville par The Guardian en 2006, cette échoppe qui a ouvert en 1937 est une véritable institution où les gens font la queue chaque jour pour goûter au fameux sandwich. Particulièrement renommée depuis qu'on y a croisé Bill Clinton !

[Tryggvatagata 1](#)

### Matur Og Drykkur

On chuchote en ville que ce restaurant pourrait bien être le second à se voir décerner une étoile au Guide Michelin. Le restaurant propose un menu dégustation viande, poisson ou végétarien. Il y a de très jolis plats et quelques curiosités locales...

[Grandagarður 2](#)

### Sandholt

Une boulangerie, une pâtisserie et un lieu où prendre le thé et un resto. Sandholt vous réchauffe du matin au soir en proposant une foule de plats délicieux. Franchement, quelle découverte, on y passerait nos journées. Beignets islandais, pains délicieux et café latte pour faire glisser le tout.

[Laugavegur 36](#)

# le goûter

## The Coooco's nest

Voilà un endroit qui porte bien son nom. Pour échapper au vent qui souffle fort aux abords du port, on se rend dans le nid du coucou pour un brunch ou un goûter. Bien connu des locaux, ce lieu chaleureux propose des cocktails, petits plats végés ou non et de délicieuses pancakes!

[Grandagarður 23](#)

## Valdis

Les islandais mangent des glaces toute l'année, été comme hiver. Il n'est pas rare de voir les locaux lutter contre des rafales de vent, une glace à la main dans le quartier du port et pour cause, Valdis est peut-être la meilleure adresse de la ville!

[Grandagarði 21](#)

# la boutique

## Vinberid

Petit temple des bonbons avec sa sélection pointue de pastilles de menthe, de réglisse et autres gourmandises dans des packagings étonnants et surannées. Le cadeau parfait à rapporter à ses proches ou à boulotter chez soi.

[Laugavegur 43](#)

## Burid

Cette épicerie fine propose une sélection pointue de fromages et autres mets délicieux locaux ou non. Attention, large sélection de skyr, le yaourt local épais et délicieux que l'on peut

déguster à tout moment de la journée.

[Grandagarður 35](#)

# sortir

## Port 9

Un bar particulièrement connu des locaux où on boit du vin en grignotant des tapas.

Décoration soignée, atmosphère cozy et service aux petits oignons.

[Veghúsarstigur 9](#)

## Geiri smart

On peut y bruncher, y déjeuner ou y manger des petits plats pas mal du tout mais surtout, on y déguste de fameux cocktails. Régalez-vous!

[Hverfisgata 30](#)

# découvrir

## i8 Gallery

Fondée en 1995, cette galerie d'art contemporain présente les oeuvres d'artistes islandais ou internationaux. On peut par exemple y voir les installations du danois Olafur Eliasson ou celles de l'américain Lawrence Weiner.

[Tryggvagata 16](#)

## Marshall House

Construite par les Américains dans le cadre du Plan Marshall après la Seconde Guerre Mondiale, cette usine de hareng abrite désormais une galerie, un restaurant et un bar. Une chouette visite à faire lorsqu'on se balade du côté du port.

[Grandagarður 20](#)

## L'église Hallgrimskirkja

On peut l'observer d'à peu près partout en ville tant elle est imposante sous ses airs de tour du Mordor (excusez la référence). Imaginée en 1937 par Guðjón Samúelsson, ce monument s'inspire des formes créées par la lave et non un roman fantastique de Tolkien. À voir!

[Hallgrímstorg 101](#)

## Le Voyageur du Soleil

On le trouve dès notre arrivée à Reykjavik. Cette sculpture en acier créée par Jón Gunnar Árnason représente la structure d'un bateau viking qui se dirige vers le soleil.

[Sculpture & Shore Walk](#)

## Kexland

Kexland propose des excursions à thèmes (randonnée sur un glacier, Game of Thrones tour, randonnée à cheval ou encore plongée sous-marine...) sur tout le territoire. En plus, Kexland c'est aussi un bar, une auberge de jeunesse et une salle de gym!

[Skúlagata 28](#)

→ **Y aller** – Vol A/R à partir de 130€, au départ de Paris avec Icelandair, probablement l'une des meilleures compagnies au monde.  
[www.icelandair.com](http://www.icelandair.com)

→ Page de droite, de gauche à droite, de haut en bas : Les rues de Reykjavik, Matur og Drykkur, The Coooco's nest, Le voyageur du soleil.





L'église Hallgrímskirkja.





# Ragnar Eiríksson, étoile polaire

Propos recueillis par Hélène Rocco

Photos : Mikael Axelsson et Karl Petersson

Il y avait Ragnar, le grand roi viking au destin légendaire. Et puis il y a Ragnar Eiríksson. Lui n'est pas couronné, mais peut se targuer d'avoir décroché en 2017 la seule étoile islandaise du guide Michelin. Pas besoin d'en faire trop pour attirer l'attention des grands critiques, Dill ne compte que trente couverts et propose une cuisine locavore, qui réinvente avec justesse les plats traditionnels de ce pays insulaire.

## La cuisine nordique incite les chefs à sourcer leurs produits à l'échelle la plus locale possible.

### Mint : Comment es-tu devenu chef chez Dill ?

**Ragnar** : J'ai passé l'équivalent d'un CAP de cuisine ici, en Islande, après avoir travaillé dans pas mal de cafés et de bars proches du centre-ville de Reykjavik. Une fois diplômé, je suis immédiatement parti au Danemark où j'ai vécu pendant 7 ans. En 2014, j'ai intégré la cuisine de Dill et j'en ai pris la tête un an plus tard.

### Y a-t-il une nouvelle cuisine nordique ?

Oui, c'est un mouvement (lancé entre autre par René Redzepi du NOMA, ndlr) qui incite les chefs à sourcer leurs produits à l'échelle la plus locale possible et à utiliser des méthodes de cuisson locales comme par exemple fumer ou saler les aliments. En fait, cette philosophie peut être appliquée partout dans le monde.

### De quelle manière est-ce que le territoire et le climat façonnent ta cuisine ?

On veut utiliser des ingrédients de saison et du terroir dans la mesure du possible mais puisqu'on vit sur une île volcanique au nord de l'Océan Atlantique, on a parfois besoin de déroger un peu à la règle durant les hivers les plus rudes.

### Comment décrirais-tu le style islandais ?

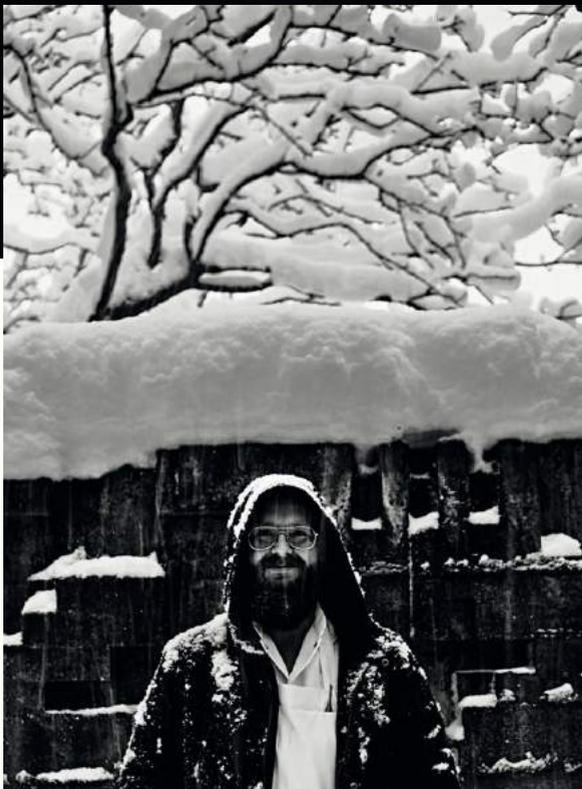
Il est très simple et repose principalement sur différentes méthodes de préservation : la fermentation, le fumage au fumier et la conservation dans du petit-lait. Chacune de ces manières de préparer le produit assurera un goût très distinctif en bouche.

### À quel moment as-tu réalisé qu'en tant que chef tu voulais mettre en avant les produits islandais plutôt que d'importer du poisson de l'étranger ?

Ça a simplement plus de sens. On vit sur une île au beau milieu de l'océan, le poisson très frais est donc à portée de main. La nourriture ne voyage pas très bien et perd très vite de sa fraîcheur : si on veut importer ici, on passe forcément par les airs ou la mer et on ne s'y retrouve pas, en termes de qualité.

### Si tu devais résumer Dill en un seul plat, ce serait lequel ?

On change très souvent de menu mais il y a des plats qui ne bougent pas d'un pouce pendant longtemps. Par exemple, celui à base de hareng fumé, de purée de pommes de terre et de *skýr* (une spécialité islandaise de la famille du yaourt qui s'apparente à un fromage très tendre, ndlr).





**Y a t'il un produit que tu aimes  
par dessus-tout travailler ?**

J'adore partir en excursion l'été pour cueillir des herbes sauvages. Le thym arctique et l'angélique sont très courants, même dans le centre de Reykjavík et ils sont sûrement mes ingrédients fétiches.

**Aujourd'hui, Dill est le seul restaurant étoilé  
du pays : est-ce que tu t'y attendais ?**

On savait que Michelin était venu sur notre île et même au resto donc on s'attendait un peu à ce que Dill soit mentionné dans le guide mais à aucun moment je n'ai pensé qu'on allait recevoir une étoile et je me rappellerai toujours de ce coup de téléphone par lequel on m'a appris la très bonne nouvelle.

**Est-ce que cela a eu un impact  
sur la scène culinaire islandaise ?**

Je crois que ça motive vraiment les chefs et les restaurateurs à se surpasser, ça donne aussi à la ville une vraie reconnaissance de notre cuisine qui est en perpétuelle évolution.

**De qui est-ce que tu t'inspires pour créer ?**

De David Bowie et de ma fille.

**Quels sont tes projets à venir ?**

Je ne peux pas trop en dire mais on est en train de travailler sur l'ouverture d'un restaurant à l'Hôtel Holt, un hôtel-boutique du centre-ville qui date de 1965. Mais je garde la surprise ...

**Comment imagines-tu l'avenir de Dill ?**

Je ne souhaite pas que la recette change. On fait désormais partie de la scène culinaire et on continuera encore longtemps à servir des plats étranges, créés à partir de produits locaux.

---

Dill – Hverfisgata 12, 101 Reykjavík, Iceland

# Les spots de Ragnar en Islande

## KEX Hostel

Cette auberge de jeunesse cache Sæmundur, un gastro pub, à mi-chemin entre un bistrot branché et la taverne du coin, dont le nom désigne un « biscuit sandwich » islandais garni de crème.

*Skúlagata 28, 101 Reykjavík*

## Mikkeller and Friends

Un bar à bières tenu par la même équipe que le KEX et Pizza with no name, où l'on peut, entre autre, siroter des breuvages danois et artisanaux.

*Hverfisgata 12, 101 Reykjavík*

## Hlemmur

Dans cette halle tenue par une même famille depuis toujours, on achète aussi bien des produits italiens que des vins naturels. Et impossible de ne s'attabler pour croquer dans un *smørrebrød* ou trinquer autour de quelques tapas.

*Laugavegur 107, 105 Reykjavík*

## Kolaportið

Rendez-vous des habitants du coin, ce marché aux puces est rempli de bonnes occasions, allant des fringues vintage aux vieux jouets ou aux couvertures en grosse laine.

*Tryggvagötu 19, sur le vieux port de Reykjavík*

## Von

À 15 kilomètres de Reykjavík, ce resto de bord de mer envoie des fruits de mer impeccables. Il paraît aussi qu'on peut y manger la meilleure viande d'agneau au monde...

*Strandgata 75, 220 Hafnarfjörður*

## Ensku húsín

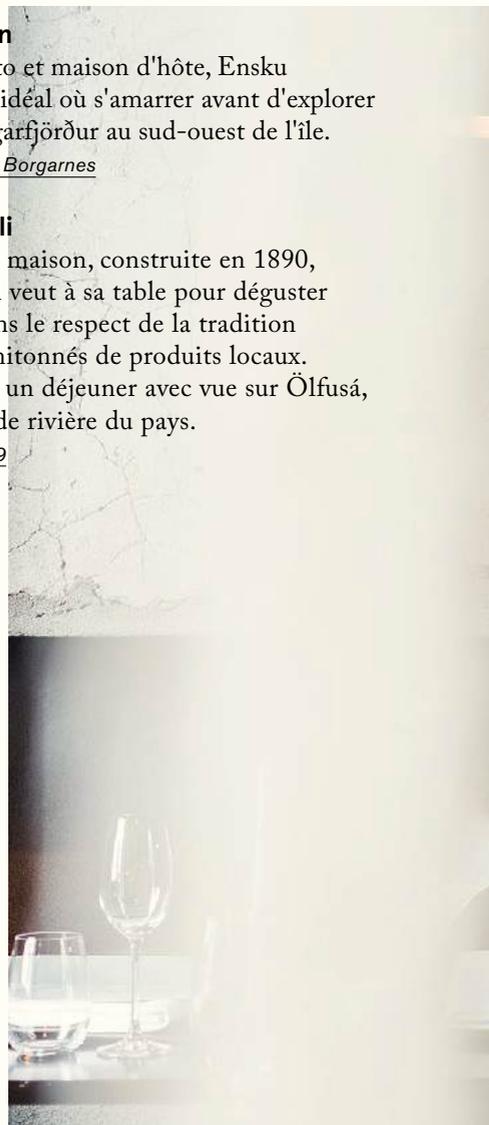
À la fois resto et maison d'hôte, Ensku est l'endroit idéal où s'amarrer avant d'explorer le fjord Borgarfjörður au sud-ouest de l'île.

*By Langá, 311 Borgarnes*

## Tryggvaskali

Cette vieille maison, construite en 1890, accueille qui veut à sa table pour déguster des plats dans le respect de la tradition islandaise, mitonnés de produits locaux. Parfait pour un déjeuner avec vue sur Ölfusá, la plus grande rivière du pays.

*Schiekade, 189*







# BONNES ADRESSES

Textes : Raphaële Marchal



© Roberta Valerio

Paris

# Chez Justine

Justine a dit... cuisine au feu, et elle s'y tient.  
 Moitié four à bois, moitié barbecue, tout y passe.  
 Les pizzas (petites sœurs de celles de Tripletta),  
 naturellement, mais aussi le chou-fleur, le poulpe,  
 la bavette, et ce qui passe sous la main habile  
 de Julien Chevallier, ancien de Semilla et Freddy's.  
 En prime, un bar à cocktail, et le week-end,  
 un gros brunch. Chez Justine, ça vit, ça grouille,  
 ça brouhahate, on y est bien, et la note y est légère.  
 Alors à table!

96 Rue Oberkampf

75011 Paris

01 43 57 44 03



Paris

# Maison Plisson

Ils sont peu nombreux, à Paris, à avoir réussi le pari fou de débarquer sans qu'on les attende, sans qu'on les voie, pour finalement, donner le sentiment d'avoir toujours été là. Delphine Plisson, femme explosive et ce qu'il faut de déjanté, en fait partie.

Sa maison, bientôt ses maisons, aussi. Chère Place du Marché Saint-Honoré, prépare-toi, Plisson arrive, et ça va être le joyeux boxon. Trois étages de nectars de ce qui se fait de meilleur, et dans tous les jargons : fruits et légumes, viandes et salaisons, fromages, boulangerie et pâtisserie, épicerie, et depuis peu... mode. Pourquoi ? Comme ça.

93 Boulevard Beaumarchais

75003 Paris

01 71 18 19 09



©Benoit Linero

## 3 vallées Val Thorens

Police du cocooning bonjour ? Ici, ça déborde. Un gros chalet, douillet-coquet, au cœur de l'un des plus beaux domaines skiables du monde, un mobilier des années 1950, signé Jean Prouvé et Charlotte Perriand, et surtout... une épicerie – table, à la carte revue par Camille Fourmont, grande taulière de La Buvette à Paris. Des assiettes brutes, natures, orientées terroir. Les vins ? Même rengaine. Et la bonne nouvelle, c'est que pour les jours sans envie de s'attabler, le baluchon tombe à point nommé. Un sac à dos, un pique-nique entièrement made in l'épicerie, et hop, fessiers dans la neige. Du coup les skis, plutôt souples ou rigides ?

Grande Rue  
73440 Val Thorens -  
Saint-Martin-de-Belleville  
04 79 00 01 86



# Brutos <sup>Paris</sup>

On les appelle « Les Brutos », Ninon et Luca, tenanciers du méga bon : démentes fritures et viandes grillées. Et en zieutant bien la carte : gros poissons et légumes entiers. Carte des vins au sommet, grosses pièces à partager, desserts à tomber... c'est un peu elle, l'adresse réconfort qu'on attendait.

Et pour les abonnés de la grande tablée du dimanche : banco, c'est ouvert ! Un restaurant sans faute, à condition d'arriver bien affamé, et détendu du gosier.

5 Rue du Général Renault

75011 Paris

01 48 06 98 97



# Frantzén Stockholm

Elle n'avait plus rien à prouver, la cuisine scandinave, jusqu'à ce que Björn Frantzen et son sous-chef Marcus Jernmark n'ouvrent, après un an de travaux pharaoniques, le nouveau Frantzén à Stockholm. Une adresse à la fois nostalgique et futuriste, sur 3 étages, où l'expérience va au-delà de tout ce qu'on pensait savoir sur le restaurant. Passer cette petite porte invisible, se faire indiquer un couloir sombre et un ascenseur dans le noir complet – musique à fond, quelques heures d'apéritif au champagne près de la cheminée au dernier étage, avant d'aller dîner en cuisine, où les chefs servent en personne les plats, individuellement fabuleux, pour finir par remonter au salon pour les desserts... LE restaurant à s'offrir.

*Klara Norra kyrkogata 26*

*111 22 Stockholm*

*+46 8 20 85 80*



# Garance <sup>Paris</sup>

On l'a remarqué à Paris, quand les chefs sortent de l'Arpège, c'est bingo (Septime, Le Servan, Kokoro, Saturne, Toutain, Frantzén, Gare au Gorille...). Alors quand le cuisinier ET le sommelier se sont aiguisés chez Passard, c'est ce qu'on appelle un JACKPOT. Garance, c'est le quatre mains qui dépote : Guillaume Iskandar en cuisine, Guillaume Muller aux vins. Carton plein. Planqué dans la chic-issime rue Saint-Dominique, Garance a tout d'un grand. Les assiettes y sont excitantes et inattendues, les produits viennent au maximum de la ferme de Garance, et le cœur y est.

4 rue Saint-Dominique

75007 Paris

01 45 55 27 56



© Marion Gambin

# Café du coin <sup>Paris</sup>

Il s'était déjà imposé en patron du gueuleton du temps de Jones, le Florent Ciccoli. Quand il a annoncé qu'il s'en allait ouvrir son propre chez-lui, tout le monde a suivi. Il fait partie de la catégorie très tendre des chefs qui font de la « cuisine câlin ». Chaque assiette, au café du coin, est une étreinte, qu'on ne veut pas lâcher. Toujours à la carte, la *pizzeta*, qui change de goût et de couleur chaque jour, et qui à elle seule, vaut le grand détour. Impeccable sélection de vins toujours plus dénudés, cuisine supra instantanée, et le soir, ambiance joyeux bistrot, petites assiettes et grand tintamarre. À ce niveau, même sans être dans le coin, on se déplace.

9 rue Camille Desmoulins

75011 Paris

01 48 04 82 46



© Sylvestre Wahid

# Thoumieux <sup>Paris</sup>

Il se la joue « plus important de la journée », mais en réalité, un excellent petit déjeuner, ce n'est pas si simple à trouver. Alors de temps à autre, on sort les grandes pompes, on passe la porte (et les escaliers molletonnés) de Thoumieux, on s'enfonce dans les gros fauteuils signés India Mahdavi, et on s'en va jubiler. Œufs, charcuterie, fromage, gaufres, pancakes et pain perdu d'un côté, pain sans gluten et beurre d'amandes, granola maison et lait caillé de chèvre, omelette blanche et mangue rôtie de l'autre... Et si le petit déjeuner était le nouveau déjeuner ?

79 Rue Saint-Dominique

75007 Paris

01 47 05 79 00



# Retrouvez-nous en ligne !

Chaque numéro de Mint est téléchargeable  
en version numérique sur notre site Internet.



 [facebook.com/magazinemint](https://facebook.com/magazinemint)

 [twitter.com/magazine\\_mint](https://twitter.com/magazine_mint)

 [@mint\\_magazine](https://instagram.com/mint_magazine)

web / [www.magazine-mint.fr](http://www.magazine-mint.fr)

4 → 6 MARS 2018 LE FESTIVAL DE LA JEUNE CUISINE

ÉLEVEZ  
VOUS  
POUR  
ÉLEVER  
LA CUISINE

2018  
OMWIVORE  
PARIS

ANNE-SOPHIE PIC



OMWIVORE.COM  
#OMWIVOREPARIS

