

## Petite bibliographie pour manger mieux et dépenser moins

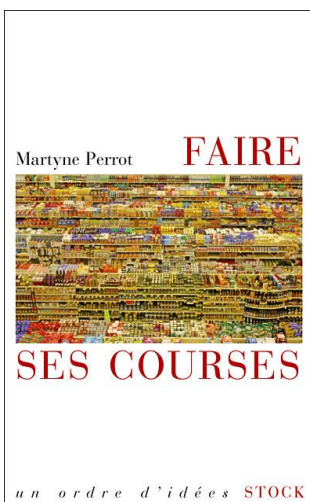
Par Eric Roux



Les [résultats de l'enquête Ifop/Lesieur](#) pour l'OCPop nous révèle entre autres que 53% des personnes interrogées ont appris la cuisine dans des livres. Si les 18-24 ans ne sont que 34% à déclarer avoir appris dans les livres de cuisines, ils sont 49% chez les 25-34 ans, pour progresser jusqu'à 63% chez les 50-70 ans.

Fort de ce constat, l'OCPop a fouillé dans ses archives éditoriales pour dresser une bibliographie commentée d'ouvrages où la cuisine est abordée comme un sujet d'économie et de gestion. Notre choix s'est porté sur plusieurs ouvrages. Le premier est un ouvrage récent, consacré à l'Histoire de la cuisine populaire. D'autres livres abordent la cuisine à travers un regard culturel sur nos manières de réaliser nos courses alimentaires. Enfin certains ouvrages, généralement plus anciens, présentent les us et pratiques de la cuisine économe, cette cuisine faite de tours de main et d'élaboration de menus conformes aux saisons (ce que nous pourrions appeler « une cuisine gigogne » où une recette en annonce une autre, voir plusieurs autres).

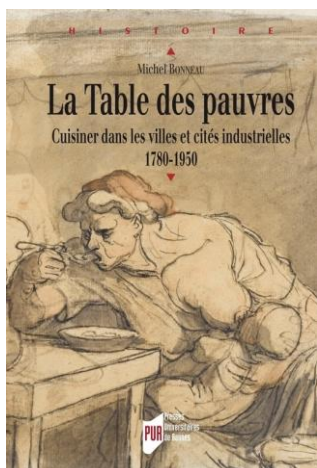
### Pour comprendre



[«Faire ses courses»](#), Martyne Perrot, coll. un ordre d'idée, Stock éd., 2009, 187 p.

Faire ses courses peut sembler d'une banalité désarmante, pourtant les courses alimentaires peuvent nous apprendre beaucoup sur nos modes de vies, les hiérarchies sociales et nos relations familiales. Martyne Perrot, sociologue et ethnologue au CNRS, en utilisant des extraits d'enquêtes sur le terrain et une abondante documentation, nous révèle ce que «faire ses courses» contient de curiosité, de soucis, de menus plaisirs ou de frustrations. L'auteure nous entraîne dans une analyse précise où peuvent se confronter les habitudes culturelles et les

nécessités économiques.



[«La table des Pauvres, cuisiner dans les villes et les cités industrielles, 1780-1950»](#), Michel Bonneau, coll. histoire, Presses Universitaires de Rennes éd., 2013, 414p.

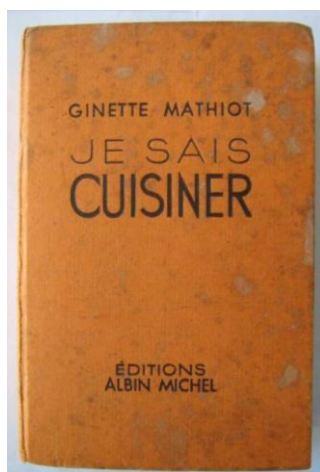
C'est un livre foisonnant et érudit où Michel Bonneau s'intéresse, non pas aux populations indigentes et en grande pauvreté, mais bien aux gens ordinaires des classes populaires, peuple des villes composées d'ouvriers, travailleurs, artisans, femmes seules, militaires en retraite, boutiquiers et toute une petite bourgeoisie. Comme le dit très bien François Jarrige dans son compte rendu de lecture paru dans le numéro

247 de la revue [«Le mouvement social»](#)<sup>1</sup> : *«L'hypothèse de l'auteur est que ce monde social de l'entre-deux, entre la pauvreté et la grande bourgeoisie, possède une cuisine singulière, inventive, qui a été rendue invisible par une vision misérabiliste des classes populaires et par l'imposition des modèles des classes dominantes, bourgeoises comme aristocratiques»*.

Car cette cuisine des classes populaires est toujours contrainte par des conditions matérielles difficiles, et impose une inventivité faite de bricolage, d'innovation et d'accommodement, pour satisfaire des plaisirs culturels.

Un livre indispensable pour réfléchir à cette cuisine populaire cherchant à manger mieux tout en dépensant moins.

### **C'est dans les vieux pots...**



[«Je sais cuisiner»](#), Ginette Mathiot, Albin Michel éd., 2000, première édition 1932, 761p.

Nous ne pouvons passer sous silence pour débiter cette bibliographie, la somme de recettes et d'indications culinaires de Ginette Mathiot. La page de garde du «Je sais cuisiner» nous rappelle que le livre offre plus de 2000 recettes, en précisant : *«plats exquis, conseils rationnels, donnée d'hygiène alimentaire, économie facilement réalisable, recettes simples et modernes»*. Tout le nécessaire, pour manger mieux et dépenser moins. Alors oui, le livre n'est pas très fun, ni très attrayant, mais est-ce bien utile pour être guider dans sa cuisine ? Certes, les

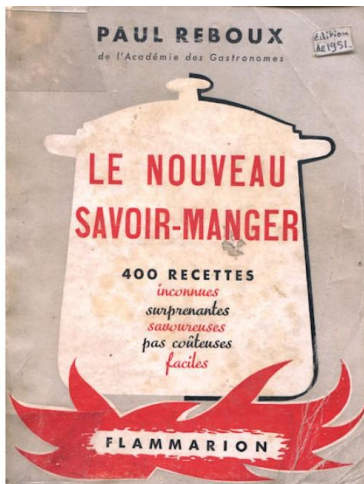
conseils ne sont pas d'une folle modernité, mais maîtriser, au hasard de la lecture, l'organisation

---

<sup>1</sup> Ce numéro de la revue «Le mouvement social» est consacré à un très intéressant dossier intitulé «l'alimentation au travail depuis le milieu du XIXème siècle» sous la direction de Stéphane Gacon.

ménagère, les condiments ou l'économie domestique que nous présente Ginette Mathiot permettrait de battre à plate couture n'importe lequel des candidats d'un jeu cuisino-télévisé.

Il existe une autre petite merveille sous la signature de Ginette Mathiot, c'est le [«Je sais faire les conserves»](#), ré-édité en 2004 chez Albin-Michel. Une mine de toutes les techniques de conservation familiale.



[«Le nouveau savoir manger»](#), Paul Reboux, Flammarion éd., 1941, 185p.

Un livre de bibliophile peut-être, paru pour essayer de remédier aux restrictions sous l'occupation, mais un document passionnant, où l'auteur nous livre par delà ses recettes, ses réflexions sur un certain savoir-manger. Alors, oui il faut parfois bien penser à re-contextualiser ces propos, et plus qu'une page de notre histoire alimentaire, Paul Reboux «bricole» une cuisine de la nécessité très intéressante à observer. Et comme il le dit *«je les ai soumises*

*(ses réflexions) à un groupe de ménagères, qui ont essayé, rectifié, complété mes recettes. J'ai connu l'état de leurs placards, de leurs bords, de leur carnet d'alimentation, de leur réserve de graisse et d'huile. J'ai partagé les anxiétés et les complications qu'elles avaient à subir. C'est pour assister les maîtresses de maison dans l'embarras que j'ai exercé ma curiosité culinaire et ma prédilection pour les combinaisons économiques et ingénieuses»*.

Il est possible de trouver assez facilement ce nouveau savoir manger à partir de 3 €.

Il existe une nouvelle édition de 1951, reprenant la base de l'édition de 1941 mais assez différente, sous-titré «400 recettes inconnues, surprenantes, savoureuses, pas coûteuses, faciles».



[«Elle Cuisine, menus et recettes»](#), Mapie de Toulouse-Lautrec, dessins de Jacqueline Chaumont, coll. Elle encyclopédie, Librairie Arthème Fayard, 1957, 158p.

Une merveille totalement datée, mais témoin d'une époque où *«chacun des 18 chapitres est consacré à une des circonstances dans laquelle vous pouvez vous trouver»*. *«Seule, le patron invité de marque, dimanche repas des enfants, buffet froid, ...»* vous plongez dans les années cinquante. Vous pouvez vous amuser à organiser une soirée vintage, mais par delà, il est assez instructif de

comprendre comment l'économie domestique de l'abondance des Trente Glorieuses se mettait en place. Tous les codes de la cuisine bourgeoise n'ont pas encore été bousculés par les

soubresauts de la fin des années soixante, et peuvent permettre de remettre en route certains tours de main pour manger bien en dépensant moins.



«Pour manger mieux et dépenser moins», publié par l'Institut Gastronomique de l'huile Lesieur, 1935, 220p.

Nombre de marques de produits alimentaires ou de matériels de cuisine (Seb, Unilever, Nestlé, ...) ont publié des recueils de recettes et de conseils culinaires tout au long du XXème siècle. Emprunt souvent d'une vision manichéenne de la cuisine, ces ouvrages sont pourtant des mines pour bien des cuisiniers. Surtout qu'au regard de notre XXIème siècle débutant, il ne s'agit pas de reproduire les recettes proposées, mais de s'en inspirer pour une cuisine actuelle avec des mécaniques d'économie et de recherche pour moins dépenser. Et il faut bien le dire, braiser ou rôtir n'ont pas réellement

changé en un siècle, ce sont toujours les même savoir-faire qui sont utilisés.