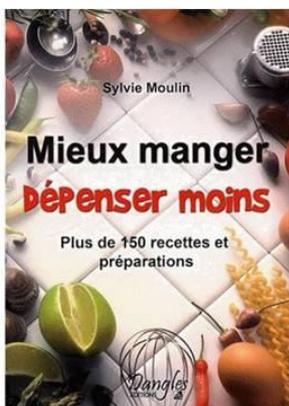


Manger *mieux* en dépensant *moins*, c'est cher ?



Manger mieux en dépensant moins, le titre n'est pas nouveau, claquant comme une promesse. Il est pourtant plein d'ambiguïtés. Sylvie Moulin a fait paraître en 2009, *Mieux manger, dépenser moins, 150 recettes et préparations*. Et déjà, beaucoup plus loin dans le temps, il y a eu *Pour manger mieux et dépenser moins*¹ paru en 1958 et édité par l'Institut Gastronomique d'une grande marque d'huile française, Lesieur. Cette préoccupation s'inscrit dans l'Histoire de la cuisine française où la révolution de 1789, investissant tous les niveaux de la culture et mettant à bas la cuisine aristocratique, proposait une nouvelle cuisine en terme d'organisation des repas et de restauration, mais aussi, invitait chaque citoyen à gérer son économie de l'alimentation. Il ne s'agissait plus d'en mettre plein la vue par des fastes aristocratiques, mais d'organiser la vie en bon père, économe, prévoyant et gestionnaire de sa famille, cellule de base de la nation républicaine.

La plupart des livres de cuisine, avant l'avènement des livres de chefs, parlaient bien d'économie familiale, de repas bien gérés, comme le modèle d'une alimentation saine et accessible au plus grand nombre. Que ce soit *La cuisinière bourgeoise* de Menon, édité pour la première fois en 1745 et réédité tout au long du XIX^{ème} siècle, que ce soit *La véritable cuisine de Famille par Tante Marie*, sous-titré *Seul ouvrage contenant 500 menus et la manière de cuisiner les restes*, dont la première édition date de 1925 et qui est toujours en librairie, ou encore *Les recettes faciles de Françoise Bernard* paru en 1965, tous ces livres de cuisine ont pour propos une cuisine bien gérée et économe.

¹ En fait la ré-édition d'un ouvrage paru en 1935, titré plus simplement «Pour mieux manger», et produit par la Société Georges Lesieur et fils.

Il existe aussi, durant la deuxième moitié du XIX^{ème} siècle, nombre d'expériences commerciales, coopératives ou sociétaires, visant à rendre bon marché les sources d'approvisionnements alimentaires².

Syllogisme : moins + mieux = plus cher ?

Le *mieux* et le *moins* de notre titre sont bien inscrits dans cette histoire culinaire, où la République souhaitait donner à chacun le plaisir de la nourriture, et la responsabilité d'une bonne gestion familiale. Car, *mieux* et *moins* sont à comprendre avant tout dans l'optique de *dépenser moins*, au sens du *moins cher*, du *plus abordable*. Cette notion va donc à l'encontre des arguments des tenants de la décroissance d'aujourd'hui, prêts à payer plus, pour manger moins et mieux.

En effet, *mieux* et *moins* sont repris par les tenants d'une alimentation où le jeûn, la modération et un certain ascétisme tiennent lieu de cadre à une philosophie de la nourriture. Fruit d'un phénomène de mode, cette vision de l'alimentation cautionne le fait de payer une entrecôte 75€ du kilo ou des tomates à 12 € le kilo (prix réels relevés en région parisienne). Cela revient ainsi à accréditer l'idée



d'une nourriture saine, biologique et éthique exclusivement réservée à ceux qui en ont les moyens, tout comme les expériences de mutualisation d'approvisionnements d'aujourd'hui n'ont plus, à la différence des expériences fouriéristes, le prix comme argument mais bien l'éthique et l'écologie.

Dans ce *manger mieux* et *dépenser moins* s'affronte deux visions de l'alimentation : une chère et formidable d'éthique et de responsabilité écologique, et une plus pragmatique visant à permettre au plus grand nombre d'avoir une nourriture accessible, tout en étant responsable.

Car dans notre propos du manger mieux et dépenser moins, c'est bien le questionnement sur une alimentation variée, saine, bonne culturellement et peu onéreuse que nous cherchons à interroger et non l'exceptionnel, l'avant-gardiste réservé à l'élite.

Une recherche actuelle



Dominique Valadier, ancien cuisinier du Lycée l'Empéri de Salon-de-Provence, nous raconte que pour servir du poisson frais aux 450 élèves de sa cantine, il allait demander à la poissonnière de sa ville: «*Quel poisson pas trop cher, peux tu me fournir pour demain?*». Une question qui sous-tendait des préoccupations en termes de quantité, de portion, d'approvisionnement et de prix.

²D' Astrid Léger, La boucherie sociétaire de Clermont-Ferrand (1851)
<http://www.charlesfourier.fr/spip.php?article273>

Et Dominique de rajouter : «*si le poisson est beau, je peux leur en donner un peu moins. Ils mangeront tout, sans rien laisser*». Ce cuisinier de restauration collective livrait un travail commençant dès l'achat, pour permettre aux lycéens de bien manger tout en faisant passer le prix du poisson frais, par des contraintes financières allouées par le Conseil Régional.



Alain Breuil est cuisinier propriétaire du restaurant *le Loft* et sert des repas ne dépassant pas 12,90 € réalisés avec des produits frais. Alain a ainsi passé un accord avec le supermarché le plus proche de chez lui pour commander les jours de livraison au rayon poissonnerie ce qui lui est nécessaire pour bien faire à manger à ses clients. Une façon de se remémorer le slogan du guide Michelin des années cinquante : «*les meilleures tables au meilleur prix*».

Manger est ainsi tout autant une préoccupation financière qu'un choix de goût et de culture. La nécessité de la cuisine populaire se construit tout autant pour des raisons symboliques que pour des contraintes financières. Comme si la nécessité de se nourrir en contraignait le désir et les envies³.

Pour ne pas gaspiller

Manger est ainsi tout autant une préoccupation financière qu'un choix de goût et de culture. La nécessité de la cuisine populaire se construit tout autant pour des raisons symboliques que par des contraintes de dépenses. Comme si la nécessité de se nourrir en contraignait le désir et les envies⁴.

A ce propos, il est toujours aussi passionnant de revoir le documentaire du début des années 2000 d'Agnès Varda, «*les glaneurs et les glaneuses*», ayant pour objet glanage, récupération et grappillage. Si ce très beau film nous entraîne dans un carnet de voyage pour rencontrer tout à la fois des glaneurs de pommes de terre et des artistes récupérateurs, il fait peut-être l'erreur de mettre sur un même niveau, ceux qui ramassent par nécessité et ceux qui le font pour nourrir une philosophie de vie ou le marché de l'art.

Ceux qui viennent ramasser une partie des 10 tonnes de pommes laissées après récolte dans un verger de 3 hectares, le font parce qu'elles sont abandonnées et disponibles, ne coûtant que le temps passé à le ramasser. Ces pommes de glanage intègrent une économie de besoin et nourriront une cuisine imaginée. De même, glaner 150 kilos de pommes de terre s'inscrit dans une alimentation pensée dans le temps, celle des réserves et de leur gestion. En quelque sorte, dans une lutte contre le gaspillage pratique et économe.

³ Selon l'Insee, en 2007, les dépenses moyennes des ménages français consacrées à l'alimentation représentaient 25% de leur budget. Sachant que la somme allouée à la nourriture est un indicateur fort du niveau de vie des familles, notons que plus un ménage a des revenus élevés, plus la part de ses revenus utilisés pour se nourrir est élevée.

⁴ Selon l'Insee, en 2007, les dépenses moyennes des ménages français consacrées à l'alimentation représentaient 25% de leur budget. Sachant que la somme allouée à la nourriture est un indicateur fort du niveau de vie des familles, notons que plus un ménage a des revenus élevés, plus la part de ses revenus utilisés pour se nourrir est élevée.

S'organiser pour plus de plaisir.

Car ce *manger mieux* et *dépenser moins*, est avant tout contraint et inscrit dans le temps. Nous ne sommes pas dans un choix moral, une lutte entre le bien et le mal, nous sommes seulement face à une organisation : quel temps suis-je prêt à accorder à mon alimentation et à ma cuisine ?

C'est bien en partie ce que nous explique Mireille Dufau, conseillère en Economie Sociale et Familiale, dans ses conseils pour manger mieux et moins dépenser ([lien](#)). Quel temps vais-je ou puis-je accorder à la préparation de mes repas ? Et en amont comment m'organiser pour lister mes courses et les faire aux meilleurs prix ? A la meilleure saison ? Au meilleur endroit ?

Cette économie de cuisine populaire pourrait être symbolisée par la pratique des conserves domestiques, cherchant à mettre en réserve ce qui est bon et peu cher à un moment donné pour en profiter plus tard. Toute une organisation de choix, d'achats et de réalisations.

[Lien vers article de Patrick Serog](#)