OBSERVATOIRE DES CUISINES POPULAIRES
avec Lesieur
LA CUISINE DES FRANÇAIS À LA LOUPE

La cuisine populaire vue par Jean-Paul Frétillet

Jean-Paul Frétillet, après une formation d'ingénieur des travaux agricoles, a choisi de travailler comme journaliste dans le domaine de l'alimentation et de la cuisine. Il est aujourd'hui auteur culinaire. Il écrit pour Cuisine Actuelle, Ca m'intéresse, Régal et son blog www.nourritures.eu. Il a collaboré pendant de nombreuses années à l'émission de France Inter « *ça se bouffe pas, ça se mange* ». Il cuisine presque tous les jours. Il collabore aussi à l'Observatoire des Cuisines Populaires.

1/ Qu'évoquent pour vous les mots « cuisine populaire » et qu'est-ce que la cuisine populaire pour vous ?

Je ne la magnifie pas. Elle n'est pas nostalgique. Je la vis. Elle est ordinaire dans le sens où elle est presque quotidienne. Elle se caractérise par une exigence : le fait maison. Cela vaut pour la cantine à l'école (ou au travail) et le restaurant, ce qui est de plus en plus rare. Elle fait appel à des recettes simples et des ingrédients de saison. Elle est économe, par la force des choses. Elle défend le triptyque : entrée, plat, dessert et une certaine forme d'équilibre nutritionnel, plus par empirisme et tradition que par calcul. Son principal ennemi est le temps derrière lequel notre époque prétend courir. La cuisine populaire est aussi parfois festive avec des recettes plus travaillées, sans tomber dans la folie des ingrédients trop chics.

2/ Que proposez vous, comme images, comme souvenirs, comme goûts pour évoquer la cuisine populaire, votre cuisine populaire ?

Mon enfance, à coup sûr. Dans les années 70, dans un milieu ouvrier, la nourriture et les repas sont des temps forts, une vraie récréation plus que l'appel de la gourmandise. A table, je comprends vite que je ne suis pas né avec une cuillère en argent dans la bouche. Il y a bien le steak-frite du mercredi midi et le poulet du dimanche. Mais le soir, les légumes et leur soupe se suivent et parfois alternent avec les honnies patates au lait de beurre. La soirée crêpes est salvatrice. Le paquet de biscuits au chocolat est une fête. Le restaurant n'est pas un rêve puisqu'il n'existe même pas dans notre imaginaire. L'excitation est à son comble quand mes parents nous emmènent au « self service » de la cafétéria au-dessus du premier supermarché ouvert dans la ville.

3/ En quoi est-il compliqué d'évoquer ou de partager un goût que l'on pense propre à son expérience personnelle ?

C'est aussi compliqué, voire davantage, que de mettre des mots sur un paysage ou une musique. Le goût est une émotion, tellement fugace et sujette à toutes les humeurs, la sienne, celle des autres convives, du jour, de l'environnement… Il y a bien cette insupportable manie à déceler ce « petit goût de noisette » pour magnifier un aliment. A l'opposé, il y a le déluge verbal souvent précieux des chroniqueurs pour décrire un vin. Entre les deux, la modestie des mots me semble plus sage.

4/ Pour vous, cette cuisine populaire est-elle intime ou est-elle une ouverture au monde, à la curiosité ?

Elle est intime, elle n'est pas aventurière, elle est plutôt conservatrice, bercée par la rengaine, l'habitude, la routine. Elle ne se risque que très rarement en dehors de ses frontières, celle de la famille et de son environnement. Je dois avouer que c'est en m'échappant de la cuisine populaire de mon enfance, en voyageant, en goûtant la

cuisine de chefs … que j'ai, non seulement, découvert des ingrédients mais surtout appris à aimer des aliments qui m'étaient familiers et que souvent je détestais. Je pourrais citer les choux ou les carottes mais l'exemple des petits pois du jardin est le plus spectaculaire. Ma maman les cuisait longtemps dans l'eau bouillie salée, bref l'horreur alimentaire. Un jour, j'ai vu un cuisinier les faire revenir quelques minutes dans le beurre à l'étouffée, et ce fut la révélation.

5/ Selon vous, en quoi la cuisine populaire peut-elle présenter un enjeu social, culturel, politique ou agricole ?

Elle est un enjeu global. D'abord pour l'enfant car elle est un peu l'école primaire du goût : on apprend à manger comme on apprend à lire. Je ne parle pas seulement d'apprentissage du goût, je pense aussi aux manières de la table. Quand je vois un adulte de 40 ans ne pas savoir tenir une fourchette (ou pire), je me dis qu'il y a eu des ratées dans l'éducation. Le respect de l'autre, le « vivre ensemble » comme on dit, passe aussi par la façon de se tenir à table. La cuisine populaire est un formidable outil pour structurer la vie de famille. « Se retrouver à table ! », l'expression n'a jamais autant méritée son sens. La cuisine populaire, c'est aussi une preuve d'amour. Quand on cuisine, on calcule, on économise, on gaspille moins… Par ailleurs, quand on mange mieux, on se sent mieux dans sa tête et dans son corps. C'est l'évidence, la cuisine populaire est un rempart contre l'obésité. Enjeu social, enjeu culturel car elle est vectrice de notre histoire, elle est aussi enjeu économique : la cuisine quotidienne de produits frais et de saison est un stimulant des circuits agricoles locaux.

6/ Comment pourrions-nous remettre la cuisine populaire de tous les jours au centre des préoccupations alimentaires d'aujourd'hui, avez-vous des idées pour mettre en avant la cuisine populaire ?

Vaste chantier ! Il faut commencer par l'école et remettre les cantinières dans les cantines. Si les enfants mangent de la « cuisine populaire » à l'école, ils sauront faire passer le message à leurs parents ! Il faut créer un ministère de la cuisine populaire

avec une politique offensive. On défend bien le cinéma et le livre, la cuisine populaire le mérite tout autant. De plus, il ne faut réserver l'enseigne « restaurant » qu'aux seuls établissements qui font effectivement de la cuisine maison.

7/ Racontez-nous un plat, un repas, une fête, qui selon vous, représente cette cuisine populaire ?

Peut-être le dernier (et premier) pâté en croûte que j'ai réalisé. J'en rêvais depuis longtemps. J'adore cette charcuterie qui est un oxymore gourmand quand elle est bien réussie : rusticité et élégance. C'est un plat populaire festif. Il est moins compliqué à réaliser qu'il n'y parait. Il exige du temps et beaucoup de soi. Quand il arrive sur la table, les yeux des convives s'arrondissent et les sourires deviennent un peu béats. On se dit que l'on va rencontrer la gourmandise et ce n'est pourtant qu'un pâté en croûte. On est tout simplement heureux.