

Artichaut Et cerise noire

Céline Mennetrier



« Je suis venue à la cuisine bio par recherche de la diversité. »

Blogueuse depuis 2011 avec son poétique Artichaut et cerise noire (on vous explique pourquoi), Céline Mennetrier est aussi auteur culinaire, passionnée de produits du terroir, de rencontres humaines et de... polenta ! Découverte chaleureuse.

Par Clémence Fruit

La cuisine, chez vous, c'est une histoire de famille ?

Oui, effectivement. J'ai une maman cuisinière, mais cuisinière du quotidien, et un papa qui aime manger. Mes grands-parents étaient viticulteurs, et les mois d'été, j'allais chez eux voir comment poussent les haricots verts et les tomates, moi qui étais citadine. Cela a donné très tôt du sens aux végétaux, au respect des saisons, au fait qu'il ne faut pas gaspiller. Enfant, je n'ai pas forcément eu conscience de cette

éducation, mais adulte, je sais que cela m'a forgée. J'ai été élevée dans le fait maison, avec une cuisine simple à base de produits de saison, locaux, et ces habitudes sont restées. Tôt dans l'enfance, j'aimais faire les gâteaux au yaourt, les crêpes ou les tartes aux pommes. Puis, étudiante, je n'ai pas perdu cette habitude, et encore aujourd'hui, maman de trois enfants, je cuisine dans ce même état d'esprit. Et c'est ce que j'essaie de leur transmettre.

Manger bio est donc venu naturellement ?

Oui, tout à fait. J'ai toujours fait mes courses sur les marchés locaux, pour rencontrer les producteurs. Je ne vais que très rarement en grandes surfaces. En fait, je suis venue à la cuisine bio par recherche de la diversité. D'abord, pour la diversité des farines il y a 10-15 ans, qu'on ne trouvait que dans les épiceries bio...

Comment est venue l'idée du blog ?

En fait, j'étais femme au foyer et j'ai d'abord lancé un blog de couture, Rose d'amour (du prénom de sa fille, ndlr). Mais à un moment, je me suis dit que j'aimerais partager mes recettes et mes menus du quotidien et surtout les garder en mémoire – je retiens assez peu de recettes par cœur. C'est en 2011 qu'Artichaut et cerise noire est né. Je l'ai beaucoup alimenté au début. Pas forcément avec des recettes compliquées, mais toujours équilibrées et variées. Je voulais le blog pratique et facile à utiliser, avec un classement clair, des menus déroulants. Au fil des années, j'ai repris la forme mais pas le fond. Il y a de nouvelles rubriques, celle consacrée à mes lectures et coups de cœur librairie, ou encore celle où je donne des astuces liées à une recette ou une technique.

Comment en avez-vous fait votre métier ? Votre blog vous a permis de vous faire repérer ?

Non, en fait, c'est moi qui ai pris les devants. Un début d'année scolaire, j'avais envie d'écrire un livre avec mes enfants sur les gâteaux au yaourt – certes, un basique, mais ce qui me plaît, c'est qu'on peut le faire varier à l'infini, en version salée ou sucrée. J'ai soumis ce projet à un éditeur en adéquation avec mes valeurs : La Plage. À l'époque, ils lançaient une nouvelle collection et m'ont dit oui. Se sont ensuivies d'autres collaborations avec d'autres éditeurs, comme Solar ou Terre vivante. À chaque fois, j'écris les recettes, je ne fais jamais les photos. En revanche, soit je propose les thématiques, soit on me demande si elles m'intéressent. Aujourd'hui, j'ai écrit huit livres toute seule, deux sont en cours et deux en collaboration.

Y a-t-il un livre qui vous a particulièrement marquée ?

Celui sur la polenta, publié chez La Plage. Si la polenta est très connue dans ma région (Céline habite Grenoble, ndlr), elle ne l'est pas beaucoup ailleurs. On en a d'ailleurs une image souvent négative, celle d'une purée pas très bonne... alors qu'il y a tellement d'autres choses à faire avec ! J'ai donc pioché ce qui se faisait de mieux ailleurs, et inventé, avec de la polenta crue pour donner du moelleux dans un gâteau... C'était vraiment très intéressant ! D'autant que je suis une incondionnelle de la polenta !

Quels sont vos produits fétiches en cuisine ?

J'adore la purée d'amande blanche, parce qu'elle est facile à utiliser et que c'est une belle entrée sur le monde végétal. J'aime évidemment tous les légumes, notamment les légumes racines (j'adorerais écrire un livre dessus !), les céréales, les épices – surtout la cardamome –, les légumineuses dont on ne parle pas encore assez, ou encore les flocons ou les graines que j'aime mettre un peu partout.

Pour vous, est-ce cela la cuisine santé ? Cette expression fait-elle sens pour vous ?

J'aime mieux parler de cuisine saine, gourmande. Pour moi qui cuisine de tout, et tout maison, je dirais que ma cuisine est naturellement saine. En tout cas, je trouve que parler de cuisine saine incite à réfléchir davantage à ce qu'on met

Le portrait chinois de Céline

Si vous étiez un produit bio ?
Des flocons d'avoine.

Un paysage ?
Le massif de Belledonne.

Une couleur ?
Le bleu qui tend vers le noir.

Un fruit ?
La cerise.

Un légume ?
L'aubergine.

Un pays ?
La France.

Un mot ?
Citoyenneté.

Un vœu ?
Qu'on se respecte les uns les autres.



dans son assiette et sa façon de consommer. En revanche, je n'exclus aucun produit sous prétexte qu'il ne serait pas sain, comme le gluten par exemple. Je mange de tout, en quantité raisonnable, en sachant choisir et en conscience. J'aime la viande, mais pas la mauvaise viande, celle des éleveurs autour de chez moi. Si je mange du poulet, il vient de fermes que je connais, je sais comment il a été élevé. Mais quand je suis à la mer en vacances, j'aime manger du poisson des pêcheurs... Et parfois aussi, je mange une baguette non bio ! Rien n'est interdit !

Vous préférez définir votre cuisine comme « flexitarienne à tendance écogastromome ».
Que cela signifie-t-il pour vous ?

Je pratique une cuisine intuitive, qui suit le cours de mes inspirations, une cuisine de marché, en fonction de ce que je trouve. Et pour la tendance écogastromome, ce terme vient du mouvement Slow Food, qui correspond bien au fait de prendre le temps de manger, de partager surtout les repas, de choisir d'aller faire ses courses, de rentrer en cuisine. Quand certains me disent qu'ils n'ont pas le temps de cuisiner, je suis d'accord, cela dépend aussi du lieu où l'on habite, mais on peut malgré tout le prendre. Tout est question de choix, c'est un engagement de vie.

Quelles valeurs défendez-vous ?

La simplicité, la gourmandise qui découle aussi des choses simples, la convivialité – même au sein de la famille. Chez moi, nous passons du temps à table ensemble pour nous retrouver, malgré les emplois du temps de chacun. C'est important.

Quel regard portez-vous sur l'évolution du bio en France ?

Positif, même si je pense qu'on pourrait développer davantage le vrac, très économique et qui évite de gaspiller. On peut découvrir de nouvelles choses, goûter pour savoir si on aime et prendre ce dont on a besoin.

Et enfin, j'allais oublier, pourquoi Artichaut et cerise noire ? (Rires)

(Rires) Artichaut fait référence à l'artichaut du Roussillon d'où je viens, et la cerise noire, au goût et au vin noir de Maury, dans le Roussillon. Et cela me plaisait aussi de coordonner un légume et un fruit (rires). ■



CRUMBLE AUX FRUITS



VEGGIE BURGER



GÂTEAU AUX COURGETTES

Pour la retrouver, direction

> artichautetcerisenoire.fr

Petits gratins de butternut à la polenta

Pour 8 petits gratins
Préparation : 15 min | Cuisson : 20 min



- 1 courge butternut pas trop grosse
- 125 g de polenta fine précuite
- 50 cl d'eau salée
- 40 g de beurre
- 40 g de farine T65
- 50 cl de lait
- 1/2 c. à café de muscade moulue
- 1 c. à café de cannelle
- 1/2 à 1 c. à café de sel
- 6 tours de moulin à poivre
- 50 g de comté râpé

1 Pelez, égrainez et râpez la courge à la grosse grille. Faites-la cuire à la vapeur pendant 5 min. Pendant ce temps, faites cuire la polenta à l'eau selon le temps indiqué sur le paquet.
2 Préparez la béchamel. Dans une casserole, faites fondre le beurre, versez ensuite la farine, mélangez bien et laissez cuire 1 min le mélange sans qu'il colore. Versez doucement le lait en mélangeant énergiquement pour éviter que des grumeaux ne se forment, ajoutez les épices, le sel et le poivre, et mélangez sans cesse jusqu'à l'ébullition.
3 Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez de façon homogène la courge, la polenta et la béchamel. Versez dans de petits moules à gratin beurrés. Saupoudrez de comté râpé. Enfourez pour 20 min.



L'avis de la nutritionniste

« La polenta, fabriquée à partir du maïs, apporte des vitamines du groupe B et de nombreux antioxydants qui protègent nos cellules contre les attaques de radicaux libres, accélérateurs du vieillissement cellulaire. La polenta ne contient pas de gluten (mais attention, cette recette en contient puisqu'on utilise de la farine). »



Gâteau invisible pomme, poire et amande

Pour 8 personnes | Préparation : 20 min
Cuisson : 55 min | Réfrigération : 2 h



- 500 g de pommes
- 500 g de poires (Comice, Conférence, Louise Bonne)
- 2 œufs
- 85 g de sucre de canne blond
- 2 c. à soupe de purée d'amandes blanches
- 80 g de fécule de maïs
- 15 cl de lait d'amande
- 1 c. à soupe de sirop d'orgeat
- un peu de beurre pour le moule

POUR LE DRESSAGE

- 30 g d'amandes effilées
- sucre glace

1 Dans un grand saladier, fouettez les œufs avec 60 g de sucre et la purée d'amandes. Ajoutez la fécule de maïs et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Délayez avec le lait d'amande petit à petit pour obtenir une pâte sans grumeaux. Ajoutez le sirop d'orgeat et remuez de nouveau.
2 Préchauffez le four à 190 °C. Pelez les pommes et les poires, coupez-les en quatre et retirez les trognons. À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé, tranchez les pommes et les poires dans le sens de la longueur en lamelles de 2 mm d'épaisseur. Incorporez-les au fur et à mesure à la pâte en remuant délicatement : les lamelles s'enrobent de pâte.
3 Beurrez le moule et saupoudrez-le du reste de sucre. Versez les lamelles de fruits dans le moule, tassez et lissez avec le dos d'une cuillère. Enfourez pour 55 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : si elle s'enfonce facilement, les fruits sont assez tendres.
4 Laissez refroidir le gâteau à température ambiante avant de le démouler, puis conservez-le au frais (au moins 2 h).
5 Au moment de servir, faites griller les amandes effilées 3 min à la poêle. Saupoudrez le gâteau de sucre glace et d'amandes grillées.

© DR CELINE MENNETRIER, GUILLAUME CZERY



Variante
Remplacez la purée d'amandes blanches par une purée d'amandes complètes ou une purée de noisettes grillées.

L'avis de la nutritionniste

« La purée d'amandes peut agréablement remplacer le beurre dans les pâtisseries. Les acides gras contenus dans le gâteau sont alors insaturés et donc meilleurs pour nos artères que ceux du beurre qui sont saturés. De plus, la purée d'amandes a un petit goût subtil qui s'accorde ici très bien avec les pommes et les poires. »



{Extrait de *Gâteaux invisibles*, de Céline Mennetrier, photos de Guillaume Czery, stylisme de Sophie Dupuis-Gaulier, éditions Solar}