

# ÇA RESTE ENTRE NOUS

**Céline Mennetrier** est une créatrice culinaire pas vraiment comme les autres. Cette Grenobloise aime élaborer des recettes anti-gaspi pour "apprendre à accommoder" les restes qui embarrassent trop souvent nos réfrigérateurs.

TEXTE GWENDOLINE BEZIAU. PHOTOS CÉCILE BOUCHAYER ET AURÉLIE JEANNETTE.

**S**on goût pour une cuisine simple et saine, la Grenobloise Céline Mennetrier le cultive depuis toute petite. Et aujourd'hui, elle l'a érigé en art de vivre. À 46 ans, cette maman de trois grands enfants n'a rien oublié des vacances qu'elle passait chez ses grands-parents, viticulteurs à Mauray, près de Perpignan, bercée par les arômes de la cerise noire et les saveurs du potager. "Dans notre famille, nous avons toujours eu cette culture des produits de saison. Avec mes parents, nous allions au marché tous les week-ends et puis j'ai été élevée par une maman qui cuisine très bien et un papa très fin gourmet, alors forcément..."

Forcément, elle qui a toujours aimé mettre la main à la pâte a eu envie à son tour de transmettre. À ses enfants d'abord avec lesquels elle a écrit son premier livre de recettes consacré "au fameux gâteau au yaourt", comme une espèce de défi familial autour de ce basique indémodable qu'ils se sont amusés à réin-

venter ensemble. À ses amis aussi et à "tous ceux qui ont oublié que c'est très facile de cuisiner, pour leur montrer qu'il est possible de manger autre chose que des plats tout faits, même quand on a des journées chargées. Il existe des recettes très simples qui facilitent le quotidien !" Ce partage, à travers sa dizaine de livres écrits en un peu moins de dix ans et son blog lancé en 2011, "Artichaut et cerise noire", c'est, dit-elle, sa "petite contribution à une cuisine durable". Une cuisine durable à laquelle cette créatrice culinaire pour de grandes marques agroalimentaires est viscéralement attachée : "Je ne supporte pas de jeter du pain. Parce que la fabrication d'une baguette implique de consommer du blé et de l'eau notamment et qu'on ne peut pas se permettre de les gaspiller. Mais aussi par respect pour ceux qui, comme l'agriculteur et le boulanger, ont travaillé pour qu'elle soit sur notre table... J'ai toujours vu mes grands-parents se lever à 4 heures du matin pour aller à la vigne, je sais ce que ce travail représente. On ne peut pas le jeter à la poubelle..."

« Je ne prétends pas être chef, ce n'est pas de la grande cuisine mais de la cuisine de bon sens, de ménagère... »





À retrouver  
dans notre  
cahier de recettes  
page 125

#### BOUILLON DE CARCASSE

Céline Mennetier : « J'aime rôtir un gros poulet bio ou fermier le dimanche pour réaliser avec les restes des repas à emporter pour les autres jours de la semaine. Et cela commence dès la découpe de la volaille : je prépare aussitôt de quoi faire un bouillon avec la carcasse. Il cuit doucement pendant que nous mangeons... Et peut ensuite se transformer en bouillon maison aux vermicelles, base de soupe, risotto... »

D'où son envie de réhabiliter les restes de nos réfrigérateurs qui nous embarrassent plus souvent qu'ils ne nous servent. Et de compiler "45 recettes anti-gaspi" dans un petit livre savoureux intitulé *Je cuisine les restes et je fais des économies*, aux Éditions Terre vivante (voir page 124), pour "réapprendre à les accommoder". Avec Céline Mennetier, même un reste de coquillettes peut se transformer en surprenant gâteau vanillé, un bol de soupe en muffins au chèvre et des miettes de pain en délicieuses galettes aux herbes... Où trouve-t-elle son inspiration ? Dans ses souvenirs d'enfance, souvent, et auprès de sa famille, beaucoup : un peu comme une musicienne, elle compose "avec quelques gammes de produits et je fais de petits arrangements pour que cela fonctionne. Je ne prétends pas être chef, ce n'est pas de la grande cuisine mais de la cuisine de bon sens, de ménagère, lance-t-elle en riant. J'aime qu'on me dise que je suis une cuisinière !"

« Je ne supporte pas de jeter du pain. Parce que la fabrication d'une baguette implique de consommer du blé et de l'eau notamment et qu'on ne peut pas se permettre de les gaspiller... »



À retrouver  
dans notre  
cahier de recettes  
page 128

#### CROQUETTES DE LENTILLES À LA MOUTARDE

Céline Menetier : "Pour ne pas gaspiller, il faut acheter malin, en choisissant des produits vendus en vrac que l'on stocke de préférence dans des bocaux en verre. Quant aux restes qui nous serviront à cuisiner, il est tout aussi important de bien savoir les conserver pour ne pas les jeter. Là encore, on privilégie les boîtes hermétiques en verre."



À retrouver dans notre cahier de recettes page 127

**BEIGNETS DE POISSON À LA GRENOBLOISE**

Point de friture pour ces beignets de poisson que l'on servira à l'apéritif avec quelques tranches de citron : juste une cuisson au four de quelques minutes ! On aurait pu aussi, pour transformer le reste de poisson, préparer des rillettes à tartiner sur des tartines grillées de pain un peu rassis...

BRIOCHES ROULÉES À LA CONFITURE

À retrouver dans notre cahier de recettes page 133



« Rendre le plat du lendemain encore plus savoureux que celui de la veille. »

Au-delà des recettes très faciles à reproduire, son livre regorge de bons plans gourmands pour “rendre le plat du lendemain encore plus savoureux que celui de la veille”. Mais aussi de conseils pratiques et d’astuces bien utiles pour ne plus gâcher fruits, légumes, viandes, pains, œufs... En le refermant, on prend immédiatement de bonnes résolutions. Et il paraît même qu’une fois que l’on a goûté à “cette cuisine anti-gaspi simple et ludique, écologique et économique”, on cuisine en plus grosses quantités. Pour avoir des... restes. \*

Quel type de reste pour faire un smoothie ? Des fruits bien mûrs (abricots, bananes, fraises, fruits rouges, kiwis, nectarines...), des feuilles d’épinard, de cresson, de chou kale... flétries, des agrumes dont la peau commence à sécher.

À retrouver dans notre cahier de recettes page 130

GREEN SMOOTHIE



MUFFINS AU CHÈVRE ET À LA SOUPE



À retrouver dans notre cahier de recettes page 127



À retrouver dans notre cahier de recettes page 132

GÂTEAU LÉGER AUX BLANCS D'ŒUFS