



Tous les enfants font des rêves mais pour certains c'est vital de les réaliser.

*Depuis 1987, l'Association Petits Princes réalise les rêves
des enfants gravement malades.
Pour leur donner l'énergie de se battre contre la maladie,
nous avons besoin de vous.*



Devenez bénévole ou faites un don
www.petitsprinces.com - 01 43 35 49 00

MICHEL BRAS



« Le végétal a retrouvé une place prépondérante en cuisine, ce qui est bon pour la planète »

Parmi les enjeux liés à l'alimentation dont il est question dans ce numéro, on s'accorde à dire qu'il faut faire plus de place au végétal, qu'en pensez-vous ?

Michel Bras : C'est vrai, et ça me rassure en quelque sorte, car j'ai mis en valeur le végétal de bonne heure. Dès 1978, j'ai proposé dans mon restaurant, à Laguiole, dans l'Aubrac, un menu autour des légumes. Au départ, je n'en vendais que trois par semaine, ce qui se comprend dans un pays habité par l'élevage.

En remontant plus loin, le végétal est associé à mon enfance, quand je gambadais déjà dans l'Aubrac. Lorsque je rencontrais une mûre sauvage qui irradiait de soleil, quand je goûtais l'ail des ours, la petite oseille, la fleur de reine-des-prés, j'étais interpellé... Le végétal, c'est toute mon histoire.

Pourtant, à mes débuts, la pâtisserie m'intéressait davantage parce que je pouvais jouer au petit chimiste, mais en deve-

BIO EXPRESS

4 NOVEMBRE 1946
Naissance à Gabriac, dans l'Aveyron.

1992
Ouverture de son restaurant Le Suquet, à Laguiole.

1999
Troisième étoile au guide Michelin.

2009
Passe le flambeau à son fils, Sébastien Bras.

2021
Ouverture prévue de la Halle aux Grains, à Paris.

nant cuisinier, de façon autodidacte, je me suis rendu compte que le végétal offrait un panel d'expressions beaucoup plus étendu. Et les voyages que j'ai pu faire avec mon épouse, par exemple en Inde, où les légumes occupent une place considérable, m'ont renforcé dans cette idée.

Si vous vous êtes porté très tôt vers le végétal, ce n'est pas le cas de tous vos confrères ni même de tout un chacun qui cuisine au quotidien...

Michel Bras : Les choses changent et nous allons même ouvrir un restaurant à Paris où la graine et la céréale seront privilégiées. Aujourd'hui le végétal a indéniablement retrouvé une place prépondérante en cuisine, ce qui est bon pour la planète aussi, après longtemps avoir été le parent pauvre, relégué au rang de simple garniture d'un plat sous la forme d'une pomme de terre vapeur ou d'une carotte posée sur le rebord de l'assiette. C'était triste...

Cependant, attention aux excès, par exemple le véganisme. Sans polémique, je prône une nourriture équilibrée, diversifiée, animale et végétale. C'est enrichissant autant au niveau de l'expression culinaire que de la santé. Je cite souvent une phrase prêtée au philosophe grec Hippocrate: «Que ton aliment soit ton médicament.» En un mot, une nourriture travaillée avec bon sens, sans trop de gras, à la juste cuisson, n'a que des atouts.

Qu'en est-il au niveau des producteurs ?

Michel Bras : Quand je faisais mes premiers marchés, à Rodez il y a quarante ans, la qualité des produits n'était pas extraordinaire. Le maître mot était la productivité. Mais on assiste à une prise de conscience des agriculteurs qui désormais privilégient de plus en plus la qualité et se tournent vers la permaculture, l'agroécologie, l'agroforesterie... Dans ce domaine, je rencontre maintenant des gens passionnés. Dans la vallée du Lot, une terre vraiment propice au maraîchage, cette activité s'était estompée avec le temps. Et, depuis quelques années, beaucoup de jeunes viennent s'y installer, cultiver les terres et sans doute rechercher une autre qualité de vie. D'ailleurs, certains ont parfois lâché des métiers «prestigieux» et préfèrent à présent biner pour trois fois rien ! Le mouvement est général, et il a en plus l'avantage de renforcer la dimension locale des approvisionnements, ce qui diminue donc les flux de matières à plus grande échelle, et donc l'empreinte carbone de nos assiettes.

Les éleveurs ont aussi évolué. J'ai toujours voulu vendre mon pays et offrir une viande d'Aubrac, et, il y a près de quarante ans, il fallait avoir la foi, car les bêtes étaient mal engraisées, la viande était dure, pas persillée ! On faisait face aux clients en leur vantant un morceau de bœuf issu des prairies voisines, avec une certaine mâche... On se défendait comme on pouvait !

La situation n'est plus du tout la même. Les agriculteurs se sont emparés du sujet et produisent des bêtes mieux finies, avec une viande de bonne qualité. Le travail accompli a été énorme, encouragé par de nombreux labels et diverses mesures visant à privilégier la qualité par rapport à la quantité.

Ce qui est vrai des cultivateurs et des éleveurs vaut pour toute la chaîne alimentaire. Par exemple, les boulangers ont aussi fait beaucoup de progrès. Au-

jourd'hui, une belle baguette, un bon beurre et quelques pousses de radis dessus suffisent à me contenter.

Et tout le monde profite de ces améliorations ?

Michel Bras : Oui, et j'ajouterai que cette qualité arrive au bon moment. Je le vois au quotidien dans mon entourage, avec la crise du Covid-19, les gens ont réappris à cuisiner, à découvrir des produits... pour lutter contre cette solitude qui pèse. L'idée de partage, qui avait un peu déserté nos cuisines du quotidien, fait un retour en force et l'on retrouve le plaisir de se réunir autour d'une table pour un gratin dauphinois, un pot-au-feu, avec une belle bouteille. Même en famille et en cercle restreint, mesures sanitaires obligent, cette chaleur humaine qui s'était estompée est ravivée, l'aspect social de l'alimentation est de nouveau recherché. Le virage avait certes été pris avant l'apparition du nouveau coronavirus, mais je pense que la pandémie l'a accentué. Espérons que la tendance se poursuivra après.

C'est vraiment dans l'air du temps, peut-être grâce aux médias et à ces émissions de télévision. Les gens ont réappris à cuisiner et culpabilisent moins. Ils n'hésitent plus à recevoir autour d'un plat unique, sans esbroufe, sans se mettre la barre trop haut.

Un autre enjeu important lié à l'alimentation concerne le gras et les lipides sur lesquels le regard a évolué : diabolisés, ils connaissent un retour en grâce. Quel est votre avis là-dessus ?

Michel Bras : Votre question me fait penser à un ami qui, il y a quarante ans, me demandait des saucissons sans gras. Mais ça n'existe pas !

L'idée de partage, qui avait un peu déserté nos cuisines du quotidien, fait un retour en force et l'on retrouve le plaisir de se réunir autour d'une table

Plus sérieusement, je me rappelle une époque où toutes les sauces étaient montées avec des montagnes de beurre, dans un rapport de deux tiers : imaginez le taux de matière grasse ! Dans le même temps, on avait banni un simple jus de poulet juste perlé avec le gras rendu par la peau de la volaille. Pourtant, ces gouttes de gras, ces «perles de saveur» selon un terme que j'ai trouvé dans un vieux livre, apportent beaucoup de goût. Heureusement, les positions se sont inversées, et l'on mange dorénavant moins gras.

Cependant, sans être ni médecin ni diététicien, je crois qu'un apport de lipides, avec juste raison, ne peut pas nuire. Plus encore, il y a de bon gras dont on a besoin (voir l'entretien avec P. Legrand, page 38). Tous mes plats en contiennent un peu. Et chez moi, nous mangeons beaucoup de végétaux, sauf que le dimanche, avec mon épouse, notre plat de prédilection, c'est un ongle ou une belle bavette avec des frites. Et ce caractère d'exception ne fait que rendre encore meilleur ce repas !

Autre tendance de fond dans l'alimentation, on assiste à un retour de variétés ou d'espèces anciennes, oubliées ou venues d'ailleurs. Qu'est-ce que ce phénomène vous inspire ?

Michel Bras : De nos voyages, nous avons rapporté beaucoup d'espèces que nous avons acclimatées dans notre jardin, où poussent près de deux cents variétés d'aromatiques, comme du papalo (*Porophyllum ruderale*) d'Amérique du Sud ou du rau ram (*Polygonum odoratum*) du Vietnam. Ce dernier, dont le parfum très prononcé évoque la coriandre, la citronnelle, le poivre... a des feuilles dont la structure ressemble à celles de plantes que l'on retrouve au bord de nos ruis-