

20/06/2016

**L'EXPRESS**

NEUCHÂTEL Le premier concours culinaire organisé pour les quinze ans de Fourchette verte a mis aux fourneaux du collège du Mail quatre équipes d'élèves de 9e Harmos du canton.

## Cuisiner bien, c'est aussi cuisiner sain



Sérieux et concentration: au premier plan, l'équipe lauréate formée par Sacha Bloch (à gauche) et Loïc Salzmann dans ses œuvres. christian galley

A<sup>-</sup> A<sup>+</sup>

JACQUES GIRARD

Mitonner avec plaisir des repas sains, variés et équilibrés, aussi agréables aux pupilles qu'aux papilles, tout cela lors d'une compétition conviviale: c'est possible. C'est même ce qu'ont vécu quatre équipes d'élèves de 9e Harmos samedi au collège du Mail, à Neuchâtel, lors du premier concours «Fourchette gourmande» organisé pour fêter les 15 ans de l'antenne «Fourchette verte» neuchâteloise.

Quinze ans, c'était aussi presque l'âge moyen des compétiteurs, répartis en deux équipes de filles, l'une de trois participantes, l'autre de deux, et deux équipes de deux garçons, issues des différentes régions du canton, et qui tous suivent des cours d'économie familiale.

### «Le plaisir de cuisiner ensemble»

«Manger sain et équilibré sans rien sacrifier à la gourmandise, c'est bien l'objectif de Fourchette verte», explique Tania Schindelholz-Letté, chargée du programme Alimentation et activité physique au Service de la santé publique du canton de Neuchâtel. «Les équipes finalistes ont été sélectionnées en fonction des recettes qu'elles avaient préalablement élaborées. Lors du concours, chaque équipe exécute sa propre recette avec un panier de produits fourni par les organisateurs, l'accent étant mis bien sûr sur les produits régionaux et de saison. C'est une compétition certes – nous avons été inspirés par les

grandes compétitions culinaires télévisées –, mais dans un esprit décontracté où le plaisir de cuisiner ensemble prime», résume Tania Schindelholz-Letté.

Question menus, la volaille remporte tous les suffrages. Trois équipes ont opté pour des filets de poulet, la quatrième pour un filet de dinde. Les viandes sont soit marinées et rôties, soit pochées en ballottines farcies ou marinées. Les légumes, naturellement, ont la part belle dans ces repas: carottes, courgettes et poivrons en particulier. Parmi les féculents, le riz est en vedette, qu'il soit basmati ou parfumé au lemon grass et basilic thaï. Pour les desserts, les fruits frais dominent.

### **Le calme, puis la course**

Les concurrents ont 1h30 à disposition pour présenter quatre assiettes de leur plat principal et autant de leur dessert. Ils sont entourés d'une équipe de coaches formée d'enseignants et de membres du jury.

Sur le mur du fond de la cuisine du collège du Mail, un gros chrono digital affiche le temps restant. Au début, parmi les concurrents, le calme règne. Ce qui frappe, c'est la bonne répartition des tâches et la bonne entente au sein des équipes. Visiblement, les cours d'économie familiale portent leurs fruits.

Stressé? «Pas vraiment», répond placidement Rosa, «Non, en tout cas pas pour le moment» confirme pour sa part Mirko. Le chronomètre, lui, continue de tourner, peut-être un peu plus vite qu'il ne devrait. Lorsqu'il reste 30 minutes, le rythme de travail s'accélère soudain. Les gestes se font plus rapides, les pas aussi. Il faut lancer les cuissons.

Avec quatre plaques occupées, et le four allumé, ce n'est pas une mince affaire. Une casserole d'eau bout à toute vapeur, une poêle paresseuse manque de chaleur, un ingrédient n'est pas prêt et le ballet des cuisiniers s'emballe. A 5 minutes, c'est la course. Il faut dresser les assiettes, et surtout veiller à ce qu'elles présentent bien.

«Terminé», lance l'un des responsables. Et spontanément, comme dans «Top chef», tout le monde lève les mains. Mais tout le monde, aussi, a terminé. La gestion du temps, c'est aussi cela, l'art de la cuisine.

### **La présentation paie**

A peine les assiettes déposées, le jury passe à la dégustation avant de délibérer longuement. Pendant ce temps, les concurrents ne chôment pas: chacun remet son poste de travail en ordre, nettoie sa vaisselle et brique les cuisines du Mail. Puis le jury revient et rend son verdict. Tous les concurrents, dont le travail est dûment commenté, reçoivent un diplôme. La qualité des préparations et la bonne gestion du temps et des produits sont soulignées. Au final, les vainqueurs, ce sont Sacha Bloch et Loïc Salzmann, pour une ballottine de poulet farcie aux champignons, savoureuse et restée parfaitement onctueuse après son pochage, accompagnée de tagliatelles de légumes et riz parfumé, avec un dessert de suprêmes d'oranges. Le tout présenté de façon visuellement très soignée sur de belles assiettes rectangulaires.

Ce qui a fait la différence? «Tout le monde a vraiment bien travaillé, mais je crois que c'est surtout la présentation qui a payé», commente modestement Sacha Bloch, accompagné de ses parents. Il est vrai qu'il cuisine depuis son plus jeune âge: «A 8 ans, j'étais déjà aux fourneaux avec ma mère», explique-t-il. Et Sacha va commencer dès la rentrée un apprentissage de cuisinier dans un établissement du canton. «Après cela, j'aimerais voyager partout dans le monde pour découvrir d'autres cultures culinaires». Le début d'une longue quête dans l'univers des saveurs.





