

Mieux manger Lutte... armée d'une fourchette contre le conformisme alimentaire

Claire Perrot, fille de fromager du Jura et bras armé du GAG, Groupuscule d'actions gustatives parcourt l'Europe sous la bannière militante de « l'éducation au goût pour tous ». Dernièrement à Montbéliard, elle aiguisait les papilles des gourmets lors d'une dégustation de comté.

Comment est né le groupuscule d'actions gustatives ?

Le GAG, groupuscule est la plus petite expression d'un groupe puisqu'il ne comporte que... deux personnes. Depuis une dizaine d'années, Didier Sintot, alors chargé de communication au Comité du comté, et moi-même militons sur certains fronts du goût en tentant de le rendre accessible à tous : il est si bon de s'amuser en dégustant, si primordial et nécessaire de prêter attention à ses propres sensations et de se mieux connaître à travers l'acte quotidien de se nourrir. Nous cherchons à transformer l'idée reçue du « bien manger qui doit obligatoirement être équilibré » et axons plus notre démarche sur la notion du plaisir, de découverte, de partage.

Le comté est-il le seul produit à faire l'objet d'une activité ludique d'éducation au goût ?

Tout peut se goûter. D'autres fromages, bien entendu, des miels, des pains, des eaux, des chocolats, des vins, des légumes, des insectes... Il suffit de faire attention à ce que l'on met en bouche, d'essayer de capturer des sensations, de les analyser, de les transmettre, et aussi de les mémoriser afin de constituer une base sur laquelle s'appuyer plus tard.



« Mettre du goût dans tous les sens, regarder pour deviner, jouer à sentir, toucher pour connaître, goûter pour reconnaître et pour se faire plaisir », la philosophie de Claire Perrot. Photo Françoise Jeanparis

Le citoyen Lambda porte-il beaucoup d'intérêt au contenu de son assiette ?

Sans doute de moins en moins... et c'est bien pour cela qu'il est important d'en parler, de ne pas se laisser engluier par tout ce conformisme alimentaire. Il faut réagir, lutter, dire le bon goût et aussi le bonheur de manger -même tout simplement- sans oublier celui de faire son marché, de préparer un repas, d'éplucher des légumes, de préparer une pâte à tarte...

En accord avec la saison et sa région

Comment réhabilitez-vous les légumes (si chers) auprès des populations défavorisées ?

Il s'agit d'un programme qui vise à réhabiliter la consommation des légumes par la (re) dé-

couverte du plaisir associé à leur consommation. À travers des modules de formation et des ateliers cuisine en faveur du personnel de certaines épiceries solidaires, nous cherchons à les sensibiliser, les toucher, bref à susciter des émotions pour les faire réagir et leur permettre de reconsidérer l'acte alimentaire différemment, particulièrement autour des légumes.

Consommez bio nous dit-on mais les bas revenus ont-ils vraiment les moyens de s'offrir un poulet fermier ou des fraises de France ?

Je crois qu'on peut choisir -ce mot me semble très important- son mode d'alimentation. N'oublions pas que nous sommes ce que nous mangeons. J'ai autour de moi des gens qui ont un très petit budget mais qui privilégient plutôt la qualité de l'alimentation que la technologie

(téléphones portables pour toute la famille, TV dernier modèle etc.), l'habillement ou certains loisirs pour ne citer que ces trois exemples. On peut aussi réapprendre à consommer plus simplement, je veux dire avec du bon sens : en accord avec la saison, en accord avec sa région. Réapprendre à cuisiner ce que les bouchers appelaient les bas morceaux, à manger des légumes secs, des aliments simples, de base... À propos de prix et de choix : un kg de fraises de France vaut entre 5 et 7 € en saison, un kg de chewing-gum entre 60 et 719 €.

On murmure que vous en connaissez un rayon sur les vins, que vous travaillez avec des viticulteurs. Mais encore ?

Autour du Comté, le GAG propose régulièrement des ateliers d'accords avec des vins, Jura

évidemment, mais aussi Chateaufort du pape, Bourgogne, Champagne etc. En outre, aussi souvent que je le peux et avec un réel entrain et en... train, je vais aider mon compagnon vigneron dans le Languedoc. J'aime ce que j'y fais autant que la musique des mots qui s'y rapportent : épamprer, marcotter, égrapper, soutirer, enlever les entre-cœurs et aussi le travail méticuleux de la taille qui projette la récolte dans l'avenir, le désherbage manuel qui respecte le sol, le temps de la vendange, moment où les efforts de toute une année sont cueillis pour fermenter dans les cuves et bien sûr, goûter les jus en laissant au raisin sa meilleure expression.

Recueillis par Françoise Jeanparis

J'aime, j'aime pas

■ **CLAIRE PERROT AIME** « ma famille, mes amis, les rosiers, nager dans une rivière (plutôt en été), la soupe aux pois, le feu dans la cheminée (plutôt en hiver), travailler dehors, le Québec, boire une bonne bouteille en bonne compagnie, lire, cueillir des champignons, faire la cuisine (plutôt tout le temps), l'odeur de la pluie en été, les chaussures, faire des bouquets, voyager en train, la lumière d'automne ».

■ **ELLE DÉTESTE** « ni plus, ni moins que tout le monde la violence, les injustices, les gens qui croient tout savoir. Et aussi le froid, le stress, la chair à saucisses, la télévision pendant les repas, le gâchis, les cauchemars, le repassage, les chiens qui m'aboient, le caramel qui colle aux dents, me sentir impuissante... »



Redécouvrir les saveurs avec les produits du terroir.

La phrase

« Rappelons-nous la chanson d'Alain Souchon « on est foutus, on mange trop ». Mangeons moins mais mieux, c'est-à-dire en conscience ».

Claire Perrot

Accords surprenants



Un fromage à redécouvrir. Archives Le Pays

Le groupuscule d'action dégustative propose des accords surprenants à découvrir sans modération avec un morceau de comté. Avec des épices, un soupçon de vanille sur un comté lactique, une pincée de safran sur un autre plus fruité, quelques graines de nigelle pour rafraîchir un Comté aux arômes grillés. Avec une rondelle de radis noir, le croquant du radis et l'onctuosité du fromage vont contraster et s'équilibrer, tandis que les arômes du comté sont rafraîchis et tonifiés par le léger piquant du radis noir. Ou encore à la manière hispanique avec un anchois sur une lamelle de Comté assez jeune, à la manière basque avec une gelée au piment d'Esperelle, à la manière très comtoise avec une gelée de gentiane, à la manière du Sud avec une gelée de romarin, à la manière sauvage avec une confiture gratte-cul (nom commun de l'églantine), à la manière bucolique avec des plantes naturelles de notre région (pimprenelle, bourrache, graines de carottes...). On peut s'amuser en faisant de petits toasts gratinés : pain, banane et comté. Il y a encore plein d'autres accords à inventer, à vous de jouer !

Proche du « slow food »

Partout où le GAG passe, le goût est en extase. Démonstration lors de l'intervention à Montbéliard du GAG invité par le pavillon des Sciences pour

une animation dégustation autour du comté. Le GAG travaille avec le Comité du comté « pour faire connaître et mettre en évidence la richesse gustative de ce

fromage à travers sa diversité ». Les ateliers d'éducation au goût proposés par le groupuscule, à l'attention des enfants et des adultes, s'intéressent à tous les



Dégustation de comté dernière au Pavillon des Sciences à Montbéliard. Photo Françoise Jeanparis

produits. Le GAG est proche du Slow food, un mouvement fondé en Italie en 1986 qui s'oppose aux effets dégradants de l'industrie et de la culture du fast food qui standardisent les goûts, défend la biodiversité alimentaire et la philosophie de plaisir. Le groupuscule travaille également avec le CNIEL (centre interprofessionnel de l'économie laitière) et le GROS (Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids). Entre deux animations, Claire Perrot donne un coup de pouce à la commercialisation en Europe d'une ligne de jouets rigolos imaginés et produits en petites séries à Montréal (les Raplapla) et fait bénévolement la cuisine ou le service dans un café restaurant associatif à Besançon ! Aucun ennui dans sa vie.

■ POUR EN SAVOIR PLUS

www.claireperrot.fr