

VOYAGE EN TERRE BIO

Réflexions sur l'alimentation.

*Résultats d'ateliers menés par Alexis Fichet
auprès de trois groupes (2 ateliers adultes et 1 atelier enfants)
de mai à juillet 2021.*

La chanson des Pops ! est écrite par Alexis Fichet.

L'ALIMENT QUE VOUS AVEZ SUPPRIMÉ RÉCEMMENT ?

J'ai arrêté le porc (à part pour les barbecues)

La nocciolata tartinée sur le beurre salé (pour être raisonnable)

J'ai enlevé presque tout ce qui est emballé, ou industriel.

Malheureusement j'ai beaucoup de mal à me priver de ce qui me fait plaisir.

J'avais arrêté le babybel mais j'ai recommencé.

L'ALIMENT QUE VOUS AVEZ SUPPRIMÉ RÉCEMMENT ?

J'ai mangé tellement de poireaux que j'en ai eu marre. Je n'en mange plus.

Il y a eu une conscientisation dans la famille : on a arrêté le Nutella.

J'ai arrêté l'avocat et l'huile de palme, la viande et le poisson.

Oui, quand je suis allée en Thaïlande j'ai découvert le durian, c'était horrible, ça pue et ce n'est pas bon. Pourtant ils ont l'air de trouver ça délicieux. Pour l'anecdote, dans les hôtels il existe des panneaux d'affichage qui interdisent les durians tellement l'odeur est nauséabonde.

L'ALIMENT QUE VOUS AVEZ SUPPRIMÉ RÉCEMMENT ?

J'ai récemment supprimé de mon alimentation la purée d'amande. J'aimais tellement ça que j'en prenais en trop grosse quantité... Mon corps me l'a fait remarquer.

J'ai mangé énormément de sandwich triangle, mais j'ai arrêté.

VOTRE MADELEINE DE PROUST - ALIMENT SOUVENIR ?

En Auvergne, mes cousins trempaient le Saint-Nectaire dans la Danette. Désormais ce fromage me fait systématiquement penser à la danette.

À Saint-Brieuc dans les rues piétonne il y avait un magasin qui s'appelait le Drugstore. Ma mère achetait régulièrement de la quiche là-bas, qui était différente de celle qu'elle faisait à la maison. Récemment, ma copine a changé sa recette de quiche et j'ai soudain retrouvé le goût et la texture de la quiche du Drugstore.

Le gaspacho, ça me rappelle l'été et l'Espagne.

Kisar, des galettes qui me rappellent le Tchad.

Les patates au lait. Il y avait une panne de courant, et mon père a préparé des patates légèrement écrasées qui baignaient dans le lait, sur le réchaud.

VOTRE MADELEINE DE PROUST - ALIMENT SOUVENIR ?

Les petites pâtes au beurre, petite je ne mangeais rien à part des pâtes au beurre et du yaourht, à 20 ans j'ai fait une année d'étude en Italie et j'ai découvert le plaisir de manger, je suis revenue changée, très intéressée par la nourriture et la cuisine sous toutes leurs formes, pendant des années quand j'étais fatiguée un peu malade ou un peu triste je mangeais en réconfort des petites pâtes au beurre salé comme un petit moment de réconfort, hors aujourd'hui je me rends compte que si la première bouchée me fait cet effet, la seconde m'écoeure, je crois que j'ai grandi

Les tartines beurre nutella.

Je dirai la pomme. Nous avons l'habitude avec mon frère lorsque nous étions en vacances chez mes grands-parents de manger une pomme après le repas devant le feuilleton du soir à la télé. Et aujourd'hui je mange encore des pommes et j'apprécie de plus en plus de les manger dans des tartes ou des gâteaux.

Le goût herbacé des nombrils de Vénus, retrouvé par hasard il y a peu et qui a directement fait surgir l'image des salades de ma tante Monique.

Les châtaignes qui sortent du feu trempées dans une assiette de sel.

VOTRE MADELEINE DE PROUST - ALIMENT SOUVENIR ?

Les endives au jambon

La fleur d'oranger que ma grand-mère anglaise mettait partout (et je n'aimais pas ça).

La semoule au lait de ma mamie devant les dessins animés.

Si je devais choisir ma madeleine de Proust, je dirais les pâtes à la sauce tomate Tommy. A la première bouchée, je me retrouve assise avec mes cousines et mon frère nos serviettes autour du coup pour ne pas se tacher. On dévore nos assiettes sous l'œil satisfait de nos parents qui n'ont pas eu besoin de faire beaucoup d'effort pour préparer ce plat et qui le temps d'un instant peuvent profiter du silence. Là, nous sommes en vacances.

Le gâteau breton : ça ressemble beaucoup à la galette poitevine que faisait mon grand-père, qui était polonais.

L'ANIMAL QUE VOUS AVEZ TUÉ POUR LE MANGER ?

Je plonge une araignée dans l'eau bouillante.

Vu tué oui. Ah, le fameux lapin du dimanche qu'il fallait choisir dans le poulailler (parce que les lapins étaient dans le poulailler) et que l'on retrouvait dans l'assiette du midi, après lui avoir ôté le « petit pijama ». Souvenir aussi de l'odeur marquée d'un lendemain de cuit à 18 ans passé en famille à plumer les faisans.

On me présente un hamster qui vient d'être cuit dans l'huile. Le cuy. Je ne peux pas le manger.

Mon père tuait les lapins et les canards, et il les accrochait par les pattes.

J'ai tué des fruits de mer : des bulots.

L'ANIMAL QUE VOUS AVEZ TUÉ POUR LE MANGER ?

J'ai déjà tué un animal pour le manger. Je devais avoir 4 ans la première fois. Je suis partie à la pêche avec mon père. Ce jour là au lac de Serre Ponçon j'ai pêché un brochet. Je m'en souviens comme si c'était hier car je me suis coincée les cheveux un hameçon accroché à la veste de mon père qui me tenait pour pas que je tombe dans l'eau. Nous avons sorti ensemble le poisson de l'eau puis mon père l'a assommé avec un gros bout de bois. Le brochet était très bon.

Je n'ai jamais tué d'animaux pour les manger.

En apnée, j'ai harponné une seiche.

Des crevettes.

J'ai ébouillanté pas mal de moules pour les mettre avec de la crème fraîche.

UN ALIMENT DÉCOUVERT RÉCEMMENT ? UNE EXPÉRIENCE CULINAIRE ?

J'ai remplacé l'huile d'olive par de la graisse de coco dans la plupart de mes plats.

La pizza chorizo banane roquefort.

La tapenade d'algues

J'ai ajouté des graines de chanvre, j'en mets avec tout.

Le tofu.

UN ALIMENT DÉCOUVERT RÉCEMMENT ? UNE EXPÉRIENCE CULINAIRE ?

J'ai ajouté le chou rave. C'était dans le panier de la semaine dernière.

La cébette : c'est la tige des oignons blancs qu'on peut mettre en salade, avant je la jetais.

Un nouveau mélange de curry.

Il y a dix quinze ans que je n'avais pas mangé des betteraves.

Le red bull

UNE PLANTE QUE VOUS AVEZ CUEILLIE POUR LA MANGER ?

J'ai cueilli des fèves au jardin partagé Simone de Beauvoir.

J'ai découpé quelques feuilles de menthe sur mon balcon pour faire un mojito.

Le framboisier était un pêcher : j'allais les voler chez le voisin.

Sur le retour, pendant mon jogging, je cours vers mon petit déjeuner les mains pleines de mûres cueillies sur le chemin. Elles s'écrasaient un peu.

Je cueille des plantes dans mon jardin, des herbes, des fruits. Ce n'est pas si récent mais j'aimerais parler des olives que j'ai cueilli cet hiver. Dans mon jardin il y a deux oliviers, un peu absurde en Bretagne me suis-je dit quand j'ai visité la maison il y a quelques années, des cerisiers auraient été plus appropriés mais j'ai constaté qu'ils se plaisaient et donnaient beaucoup de fruits, d'abord vertes en été les olives deviennent progressivement noires vers novembre. Cela fera bientôt quatre ans que je vis dans cette maison et pendant trois ans j'ai regardé les olives grandir, murir et tomber, la dernière récolte j'ai décidé de les préparer, pendant dix jours je les ai mises dans l'eau froide puis j'ai préparé une saumure.

UNE PLANTE QUE VOUS AVEZ CUEILLIE POUR LA MANGER ?

De la menthe pour faire un taboulé

Oui j'ai déjà récolté des légumes comme des tomates, des pommes de terre, des carottes dans le potager de mes grands-parents mais aussi des fruits comme des pommes, des fraises ou des framboises.

Basilic menthe ciboulette romarin

De la roquette dans des bacs que nous avons installés en bas de l'immeuble avec les voisins.

Fraises des bois mais j'ai un peu peur.

UNE PLANTE QUE VOUS AVEZ CUEILLIE POUR LA MANGER ?

Des orties pour faire une omelette et des baies de sureau pour faire un sirop.

A vrai dire, j'aime surtout me balader quand un il y a un prétexte à la cueillette. Cela donne une autre dimension au temps, rend l'oeil curieux du micro-paysage, amène des sujets de discussion et enfin, promet un temps de cuisine post-balade des plus satisfaisant. Pensée douce pour la tarte aux mûres qui arrive dans quelques mois...

Des champignons mais je ne le ferais pas tout seul.

J'ai cueilli de la coriandre pour mon papa.

Des orties pour en faire un pesto.

LES POLLUANTS

Retardateurs de flamme bromés.

Les pesticides organochlorés.

Les biphényles polychlorés

Les muscs synthétiques.

Les antibactériens.

J'IGNORAIS

l'existence du Gwel, un enzyme gardé comme un secret de famille, aux propriétés incroyables, et qui permet de faire des fromages

que la Datura, puissant hallucinogène, pouvait pousser parmi les champs de sarrasin

qu'il existait un système de décompte mathématique babylonien basé sur la morphologie de la main. Quatre doigts plus un pour compter, trois phalanges et la base de douze est posée. Un-de-trois, quatre-cinq-six, sept-huit-neuf, dix-onze-douze. Mes boîtes d'œufs en tirent presque un côté exotique.

J'ignorais que les brebis étaient si fragiles et que de fait leur laitage contient très peu voire pas du tout de produits chimiques

Je suis heureuse de savoir que la rhubarbe est une plante potagère qui par l'effort que demande son ramassage est peu exploitable de manière industrielle

J'ai découvert

que le sarrasin se trouvait sur des branches dans des champs blancs.

comment faire du riz soufflé, comment griller des crevettes et les réduire en poudre, que la rhubarbe voulait dire « racine barbare » et qu'elle vient de Chine arrivée dans les valises de Marco Polo en Europe...

J'ai découvert que l'espèce de sarrasin la plus répandue en Bretagne a été créée sur le campus actuel de La Harpe et que cette graine porte son nom.

J'ai découvert l'existence des AMAP.

J'ignorais qu'on pouvait faire sécher des crevettes jusqu'à en obtenir de la poudre en les broyant.

J'aimerais

J'aimerais trouver une vraie retraite aux poules pondeuses autre d'une fin de carrière en poule-au-pot.

J'aimerais, par frustration, comprendre pourquoi notre pop-corn de sarrasin bio-local, si simple à réaliser d'après les propos d'un chef cuisinier, a été pour nous un flop complet.

J'ai aimé goûter les brins de coriandre frais et aux haricots cobra crus dans la serre du gré du champs, cuisiner à plusieurs, le mélange des saveurs de ce que nous avons cuisiné, poser un challenge au chef d'Avec, voir avec quel plaisir il se piquait au jeu,

J'aimerais savoir faire du fromage de chèvre pour pouvoir en manger tous les jours.
J'aimerais savoir récolter du miel.

J'aimerais cultiver des plantes aromatiques pour parfumer mes plats.

J'aimerais mieux savoir utiliser une mandoline. J'ai eu un petit accrochage lorsqu'on préparait les courgettes pour notre plat.

Je regrette de ne pas pouvoir en une bouchée connaître les caractéristiques des aliments qui se trouvent dans mon assiette.

LES PASSEURS

Mes passeurs sont

- Les marchés, tous les marchés où l'on peut discuter, échanger avec les maraîchers et les producteurs sur l'origine des produits, leurs modes de conservation ; les files d'attente du marché qui prêtent à l'échange avec les voisins qui patientent, j'y ai découvert de nombreux légumes, comme récemment la poire de terre, découvert des modes de cuisson que j'ignorais comme la cuisson à l'étouffé des feuilles de betterave dont le goût rappelle l'épinard. Marie qui vend des herbes sur le marché Ste Thérèse m'a ainsi appris à conserver des herbes fraîches toute l'année en les coupant et en les mettant au congélateur dans des bocaux en verre.
- L'émission « On va déguster » de François Régis Aubry que j'écoute très régulièrement et qui fait de façon très pertinente le tour d'un aliment de celui qui le cultive à celui qui l'accommode, j'y découvre beaucoup de recettes, de cuisiniers, de mets qui m'inspirent quand je cuisine.
- Mes amis italiens qui m'ont appris la transmission encore très vivante entre les campagnes ce qu'on y cultive et la ville, où c'est bien connu tout est cher et fade. Je me souviens des kilos de pâtes, d'huile d'olives ou de *passata* de tomates que mon amie Maria à Paris recevait à chaque fois qu'elle voyait sa famille sicilienne.

Agathe

Depuis tout petit, je mange des galettes chez mes grands-parents à Plouasne dans leur garage où il y a la gazinière accompagnée d'une poêle spéciale. Ma grand-mère fait tout de A à Z et j'ai toujours apprécié déguster plusieurs galettes complètes chez elle.

J'ai découvert récemment le plaisir d'aller au marché grâce à un de mes amis, Maxime, surtout le marché des Lices et de pouvoir acheter des produits frais ainsi que des repas préparés de bonnes qualités.

Il arrive que, quelques fois dans l'année, une des tantes de ma mère qui possède une ferme nous donne ou nous vende de gros poulets fermiers.

LA COMPTABILITÉ MORALE - CORRESPONDANCES INADÉQUATES

J'ai acheté des courgettes bio, je peux enlever mon masque dans le magasin.

J'ai mangé trois repas végétariens de suite, après quoi j'ai légèrement méprisé mon père.

Je ne peux résister à compter combien de fruits et de légumes je mange par jour ou combien de fruits et de légumes mangent mes enfants. J'éprouve une secrète satisfaction quand ce chiffre dépasse cinq, ce fameux chiffre dont on nous a bassiné toute notre enfance et que je n'atteignais jamais. Quand il culmine à dix je jubile. Si de plus je connais l'origine des aliments et sais qui les a cultivé ou préparé, que j'ai eu un contact direct avec cette personne, mon bonheur est complet, beaucoup plus que si ces fruits et légumes viennent d'un magasin qu'il soit bio ou non ou d'une chaîne de restauration et que j'ignore tout de leur origine.

J'ai respecté le 80 km/h sur tout mon trajet de 30 minutes je peux donc me prendre une bonne entrecôte saignante.

J'ai bu uniquement de l'eau du lundi matin au vendredi soir, donc je me permets de boire uniquement de l'alcool du samedi matin au dimanche soir.

LA COMPTABILITÉ MORALE - CORRESPONDANCES INADÉQUATES

J'ai mangé du nutella 1 matin sur 2 pendant un mois, alors je vais aller planter des arbres près de chez moi.

Désormais, j'essaie de réduire ma consommation de viande rouge par rapport aux effets que sa production a sur notre planète notamment son impact écologique mais également son impact sur le bien-être animal. Je pense que j'essaie de la réduire cette consommation à 50%.

Lorsque je mange des spaghettis à la bolognaise (pas les vrais façons italiennes) je pense que je pourrai ne penser à rien d'autre que de déguster ce plat.

Quand je mange avant ou après avoir fait du sport, je vais penser aux bienfaits des aliments pour mon corps à 80% je pense. Alors que quand je mange avant ou pendant une soirée je ne vais pas trop avoir cette conscience-là.

Je prends toutes mes céréales en vrac, je peux donc me permettre de rouler à 120 sur la rocade.

SI, AU BOUT DE LA CHAÎNE, JE DEVAIS ÊTRE MANGÉ PAR UN ANIMAL...

Ce serait un serpent, tout d'un coup, comme ça on pourrait essayer de deviner qui est dedans, par la forme, comme dans le Petit Prince.

J'aimerais être mangée par une fourmi. Par des fourmis. Un long travail de boucherie communautaire qui petit à petit égrainerait mon corps pour intégrer la force d'une colonie. Ma tombe deviendrait fourmilière d'un monde grouillant, invisible, vivant.

Enfant, j'adorais le film Pinocchio en noir et blanc qui m'effrayait et me fascinait à la fois et la scène de Gepetto dans le ventre de la baleine, assis sur une vieille chaise, éclairé par une lampe à huile dans ce ventre humide et sombre était réconfortante et inquiétante. Comme lui, j'aimerais me trouver dans le ventre de la baleine, encore en vie avec la possibilité de provoquer un hoquet libérateur ou au contraire de me laisser porter dans cette moite chaleur.

Fascinant et terrorisant, j'aimerais être mangé par un serpent. Au milieu d'une forêt riche en biodiversité qui pourrait à son tour le manger.

Si je devais être tué puis mangé par un animal ce serait sûrement par un ours brun. Je trouve que c'est un animal imposant et impressionnant. Il doit être un des plus puissants sur la terre.

J'aimerais être mangé par la faune présente dans la terre car c'est elle qui rend le sol si riche et prospère.

APRÈS MA MORT, J'AIMERAIS QUE POUSSE DANS LA TERRE OÙ POURRIT MON CORPS...

Un cerisier, un des plus jolis arbre qui tacherait de rouge tout le cimetière car personne ne voudrais goûter ses cerises qui tomberaient par terre une fois trop mûres.

Il y a peu j'ai lu le post Facebook d'un maraîcher avec qui j'ai travaillé qui écrivais, si je meurs laissez-moi devenir de l'humus. Cette phrase m'a marquée, de l'humus mais oui pourquoi pas ? un humus riche pour nourrir un arbre nourricier comme un figuier qui chaque année fleurirait et créerait des fruits sucrés et juteux qui retomberaient au sol.

Sur ma tombe j'aimerais que pousse des coquelicots car je trouve ça très beau. Ce sont des fleurs qui une fois ramassées sont tout de suite fanées.

Sur mon corps une fois mort j'aimerais que pousse un cerisier japonais. Sa floraison apporterait de la couleur et de la gaieté sur mon lieu de sépulture. C'est la première image qui met à l'esprit car je trouve cet arbre simplement beau.

J'aimerais qu'un pied de lavande pousse sur ma tombe, pour l'odeur qui me rappelle les différents jardins de mon enfance.

LA CHANSON DES POPS !

Bientôt, oh oui bientôt, on va tous manger du crabe.
Bientôt, oh oui bientôt, on va tous manger du crabe.

Et nous serons enrichis !
Oh, enrichis !
De pesticides organochlorés
de biphényles polychlorés,
de retardateurs de flammes bromés
de muscs synthétiques,
et d'antibactériens.

Tu te fabriques des petits lingots : des métaux purs !
Tu portes tes propres richesses : des produits rares !
Sur ton corps et dans tes artères.

Bientôt, oh oui bientôt, on va tous manger du crabe !
Bientôt, oh oui bientôt, on va tous manger du crabe !

Les génotoxines te changent ton génôme.
Les neurotoxines te changent ton cerveau.
Et les cancérogènes te filent le cancer !
Tu te fabriques des petits lingots : des métaux purs !
Tu portes tes propres richesses : des produits rares !
Sur ton corps et dans tes artères.

Du plomb dans les tissus osseux.
Du cadmium sur les reins.
Du mercure sur ton foie.
Et des POPS sur ta graisse.

Bientôt, oh oui bientôt, on va tous manger du crabe !
Bientôt, oh oui bientôt, on va tous manger du crabe !

P! O! P! S! POPS !

Polluants ! Organiques ! Persistants ! Pops ! et ça fait pops !

Ça craque dans tes os.

Ça craque dans tes chairs.

Ça déchire. Ça déchire.

Et pops ! Polluants ! Organiques ! Persistants ! et Pops !

Bientôt, oh oui bientôt, on va tous manger du crabe.

Bientôt, oh oui bientôt, on va tous manger du crabe.

Tu t'es bien enrichi de tous ces composants. Tu t'es bien enrichi.

En toi partout ça fait pops !

L'humanité rentre en toi.

Le monde rentre en toi.

Et ça fait pops !

Et ça fait pops !

Et ça fait pops !