



Du jardin à l'assiette



«Von Zen und Sellerie» (Zénitude et céleri) est un très bel ouvrage qui contient non seulement des recettes simples, saisonnières et d'inspiration japonaise, mais aussi de quoi faire de la cuisine une source de méditation.

Est-ce la carotte qui me coupe, ou moi qui coupe la carotte? Malte Härtig, auteur de livres de cuisine, s'intéresse à la culture zen japonaise depuis des années. En tant que cuisinier et philosophe, il s'intéresse très souvent à la préparation des aliments. Dans son livre «Von Zen und Sellerie», réalisé conjointement avec Jule Felice Frommelt, photographe, il pose des questions qui placent la cuisine sous un nouveau jour.

La situation de départ était idéale pour l'élaboration du livre: un potager, entretenu avec passion par la photographe, servait à la fois au stockage des légumes et à leur mise en valeur. Au fil des semaines, il a permis l'élaboration de recettes destinées à montrer aux lecteurs comment préparer la cuisine zen japonaise avec des légumes européens.

Le livre contient la recette du tsukemono japonais, que l'on peut notamment réaliser avec des radis, ainsi que celle des légumes tempura. L'ouvrage aborde aussi bien l'aspect culinaire et spirituel. Pour autant, il reste toujours fluide, compréhensible et très inspirant pour toute personne désireuse de mettre les légumes



au centre de son alimentation.

J'ai posé quelques questions à Malte Härtig:

En quoi consiste la cuisine zen?

A mes yeux, il s'agit essentiellement de traiter les légumes avec autant d'égards que pour soi-même ou autrui. Maître zen Dōgen conseille de traiter chaque grain de riz comme s'il faisait partie de nous. Peu importe que les légumes concernés soient raffinés ou quelconques, ils méritent la même attention. C'est là que la magie se produit: même les choses les plus simples deviennent belles et savoureuses.

A quoi faut-il prêter attention pour préparer des recettes japonaises avec des légumes locaux?

Au Japon, je n'ai cessé d'entendre un précepte que j'ai fait mien: «Laissez-vous guider par les légumes.» Ils se suffisent à eux-mêmes. Le cuisinier n'a plus qu'à prêter attention, faire preuve de dévouement et à écouter attentivement ce que le légume répond quand il lui demande: «Cher céleri, que veux-tu devenir?»

Y a-t-il un plat à base de légumes dans le livre qui vous plaît particulièrement?

C'est la première fois que je prends autant de plaisir avec le céleri. Que ce soit le tubercule émincé fin ou les feuilles de céleri à côtes en tempura. Toutefois, j'apprécie aussi beaucoup le riz aux girolles, car ainsi il fixe bien l'arôme des champignons tout en étant facile à préparer. Ou encore le potage de maïs, qui possède un goût savoureux.

En tant que cuisinier expérimenté, avez-vous tiré un enseignement du jardin qui vous a rendu particulièrement heureux pendant la rédaction du livre?

Ce n'est pas un enseignement au sens propre. Plutôt un sentiment, une énergie et un enthousiasme positifs. Car les légumes renfermaient l'amour et la passion de Jule. Ils étaient tellement vivants qu'il ne fallait presque plus rien faire, sauf les couper, les assaisonner légèrement et les cuire. C'est aussi simple que ça! Directement du jardin à la table.

Vous prônez une cuisine attentionnée. Pour vous, la cuisine est-elle aussi un genre de méditation? Ou, en tant que père, avez-vous déjà vécu ce genre de situation où il faut courir en cuisine peu avant midi pour préparer quelque chose rapidement?

Les deux ne s'excluent pas. Précisément quand on cuisine avec des enfants, c'est un défi majeur qui exige le plus grand soin. Il faut impliquer les enfants, ne pas leur en demander trop, ne pas trop se surcharger soi-même et surtout, ne pas trop solliciter la nourriture. Je recommande l'intégration d'un cours standard «Faire la cuisine avec les enfants» dans la formation de cuisinier. Cependant, je peux rarement réaliser comme prévu ce que j'avais en tête. Cela ouvre toutefois de nouvelles voies, qui me comblent de satisfaction, de fierté et de bonheur. Que demander de plus?

Conseil de lecture: «Von Zen und Sellerie», Malte Härtig/Jule Felice Frommelt, AT Verlag