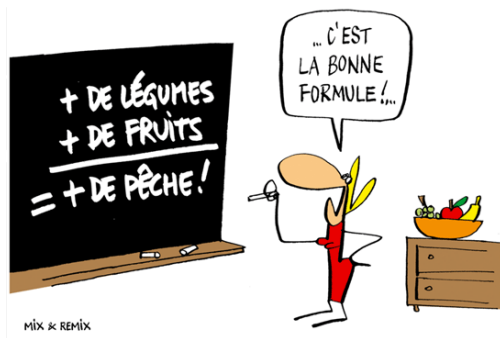




MICRO - TROTTOIR

On innove dans Espéral45 ! Topacio et Jeanny ont arpenté la rue Dorée de Montargis pour trouver des témoignages sur « l'assiette : d'hier à aujourd'hui ». Voici ce qu'elles ont récolté au travers d'une dizaine d'interviews et grâce aux questions suivantes :

- « Qu'est-ce que, pour vous, bien manger ? »
- « Est-ce qu'il y a eu une évolution dans votre façon de

manger ? »

-« Cuisinez-vous ? »

-« Quel est votre plat préféré ? »

-« Chez vous, quand vous étiez enfant, cuisinait-on ? »

Pour un rendu plus authentique, le style des paragraphes ci-dessous se veut proche des propos entendu, donc de l'oral. Les questions n'ont pas été répétées dans les réponses, mais on les devine assez bien.

« Manger des produits frais, des légumes, de la belle viande (steaks, canard...) et tout ce qui s'en suit, avec des frites et des petits plats copieux. Et des choses de saison aussi. Et de la pâtisserie aussi, tout ce qui est bon ! C'est important au niveau de la santé. C'est mes parents qui cuisinent, j'habite chez eux. Mais tout le monde n'a pas le privilège de manger de bonnes choses, et bien manger, c'est plus cher. Mon plat préféré ? Je dirais les lasagnes, ouais, faites maison ; surgelées c'est aussi bon mais moi je préfère faites maison ; et les gnocchi aussi. Ma grand-mère elle est italienne et elle les fait maison. Je trouve qu'il y a une évolution dans la façon de manger, en fait, les fast-food, ici, on les ouvre et en Amérique on les ferme. Et là on est en train de se rendre compte qu'il y a la diététique, bah, c'est pas top top ! Ouais, il y a une évolution dans les fast-food, la restauration rapide. Dans les grands magasins quand on veut faire une petite pause, on prend son truc et y a des microondes à disposition, on fait chauffer et puis voilà ! »

« Bien manger, c'est manger à sa faim, ne plus avoir faim. Pas trop d'évolution, non, j'aime pas les tomates, on m'a forcé quand j'étais petit, maintenant c'est fini. Je ne cuisine pas, non ; quand je rentre du boulot, je préfère les plats préparés, j'ai pas le

temps. Quand j'étais petit oui, ma mère cuisinait, et mes sœurs aussi. Mon plat préféré c'est les frites. Mais les frites maison parce que les frites surgelées sont trop petites et ne sont pas bonnes, non, non, je préfère les frites maison. »

« Moi je suis marocaine, nous on préfère le couscous, une fois par semaine, moi je fais la plupart des repas où il y a des légumes, ça s'appelle tajines. Parce que je garde toujours les vitamines. Les légumes, c'est bon. Oui, oui je cuisine. Ça dépend : si j'ai pas le temps je peux prendre quelque chose qui est déjà préparé mais je préfère quelque chose de chez moi. Ça prend du temps mais le goût c'est pas pareil, c'est sûr, c'est quelque chose qui est propre, c'est mes mains. Moi j'aime bien, ma maman qui fait le repas, surtout au Maroc. J'ai appris à cuisiner avec ma maman. Il y a beaucoup de plats ! Le tajine. Un plat où il y a des légumes parce que c'est bon pour la santé. Par exemple, Quick ou Mac Do, c'est des fois parce qu'il y a pas toutes les vitamines, c'est un plat où il y a que les matières grasses, mais bon ça dépend, des fois, pour le plaisir, mais pour tous les jours je trouve que c'est pas bien pour la santé. Notre corps a besoin de toutes les couleurs, chaque couleur a un rôle pour notre santé. Les lentilles aussi. Le matin

UNE STRATÉGIE DE RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE QU'IL VOUS FAUT



j'aime bien prendre les dattes, c'est bien pour les nerfs, ça calme.»

« Manger équilibré. Oui, on mange plus sainement qu'avant. On ne cuisine pas encore, c'est nos parents. C'est notre mère, elle fait tout. L'évolution, c'est nous, on fait plus de sport donc ça rentre dans l'alimentation. Tout ce qui est légumes, on en mange plus, on mange plus le midi et moins le soir. Les escalopes à la crème. Ah si, moi, les pâtes à la carbonara. »

« Plus avoir faim, être calés. Des tacos, kebab, matin midi soir ! Des burgers. Je mange que des légumes à la cantine. A la cantine, moi je mange pas, c'est pas bon ! Je mange plus de pots, ni de soupe. Depuis qu'on est ado, on a plus faim, genre on a le ventre plus, euh, on est plus gourmands. On a envie de manger ce qu'on aime, pas ce qui est bien pour nous. Plus du gras, des frites, plutôt que des fruits. Pas les haricots verts ni les épinards, bah ! Je cuisine, ouais, moi, surtout le matin, je prends des saucisses, des œufs, assaisonnement, ensuite je mets, je coupe des petites bananes. Moi, je fais des plats de mon pays, du mafé : c'est du riz avec une sauce bizarre là ; c'est mon père qui me l'a appris. Non, nos parents ils cuisinent ; mais quand on est tout seuls, on cuisine pas, on commande. Euh... lasagnes, les pâtes à la carbo.

« Ni trop gras, ni trop sucré, et pas trop de protéines et puis l'origine c'est-à-dire, plus

du bio, pas trop de pesticides et local. Ces dernières années, oui, oui. Depuis la naissance de mes enfants, je m'en suis préoccupé et donc oui, plus local, j'ai longtemps été adhérente à une amap. Et dernièrement, beaucoup moins de viande. Oui, je cuisine. Quel est mon plat préféré ? C'est difficile, euh... j'aime beaucoup la mousse au chocolat, la tarte tatin, et en salé, j'aime beaucoup le curry de crevette, les plats épicés. »

« Savoir se faire plaisir, manger équilibré. Savoir ce qu'on mange aussi. Oui, oui je fais plus ou moins attention, dû à mon boulot, à ce que je fais à côté, oui c'est sûr. Non, pas d'évolution, j'ai toujours essayé de manger correctement, de pas toujours manger la même chose. Je suis cuisinier (rires !). Les parents, les grands-parents ont toujours cuisiné. Euh... la raclette, en cette saison hivernale. »

« Bien manger, c'est bien manger. Quelque chose qui est agréable à manger, le plaisir. Oui, absolument, ça a évolué dans le mauvais sens ; franchement, pour aller trouver quelque chose de bon, il faut aller le chercher. J'ai toujours été habitué à manger des choses de bon et c'était devenu compliqué de trouver quelque chose de bon ; maintenant, on commence, avec les commerces de proximité, le direct entre le producteur et le consommateur, on arrive à trouver quelque chose de plus correct, mais ça demande des efforts d'aller le chercher. Moi, oui je cuisine un peu mais c'est assez traditionnel ce que je cuisine, c'est-à-dire un bon bourguignon, une bonne choucroute. Oui, ma mère a toujours cuisiné, elle a 90 ans, elle cuisine toujours ! Ah, c'est difficile à dire ça ; bah, la pomme de terre à toutes les sauces, c'est la pomme de terre mon légume préféré je dirais, que ce soit la tartiflette, la purée, etc. »

*Merci à vous tous, passant(e)s anonymes
pour ce partage franc et joyeux !
Propos recueillis le 14 Décembre par Topacio
et Jeanny*