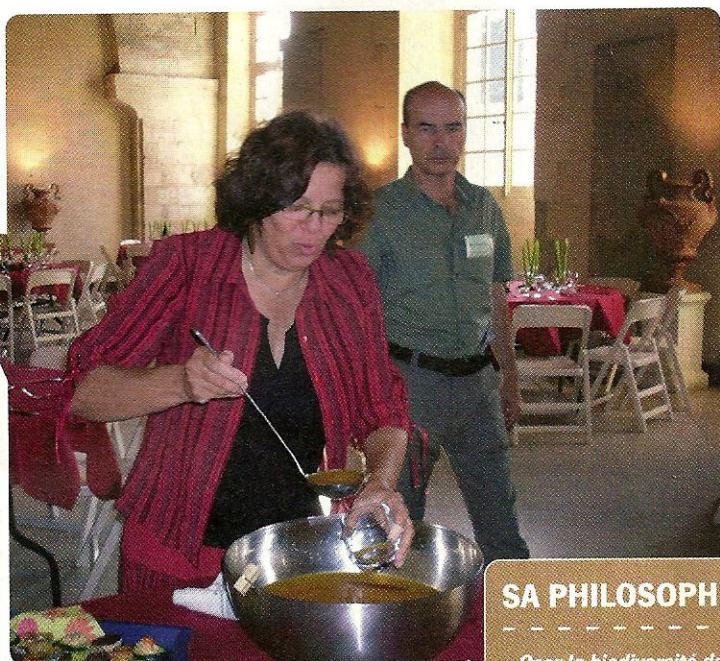


■ PASCALE FROMONOT

# Des idées plein l'assiette

C'EST SOUVENT UN DÉCLIC QUI Pousse À SE METTRE AU BIO. L'ARRIVÉE D'UN BÉBÉ, UN PROBLÈME DE SANTÉ... PASCALE FROMONOT, ELLE, EST TOMBÉE DEDANS IL Y A 30 ANS GRÂCE À SES AMIS.



## SA PHILOSOPHIE

« Oser la biodiversité dans son assiette : manger autrement en bio, fermier et local, pour économiser et prendre soin de sa santé, se faire plaisir, épater ses amis... »

Issue d'une famille nombreuse où l'on cuisinait les produits fermiers locaux, Pascale Fromonot a gardé l'habitude et l'envie des grandes tablées d'amis pour qui elle a longtemps concocté des menus, avec entrée, viande, fromage, dessert. Jusqu'au jour où la facture est devenue trop salée. « Il fallait réduire la fréquence de nos repas ou trouver une alternative, se souvient-elle. Je n'ai pas dormi la veille du premier dîner sans viande que j'allais leur servir. Qu'allaient-ils donc penser ? » Le test fut passé avec succès avec de délicieuses tartes d'automne aux cucurbitacées. Ses amis en ont redemandé. Piquée au jeu, elle a peu à peu développé des recettes bio qu'elle a partagées aussi avec d'autres, en service traiteur et lors d'ateliers culinaires. « J'ai énormément appris sur la façon de faire connaître l'alimentation bio : avec des pincettes ! Au début, personne n'osait manger les tartellettes à l'ortie que je servais. J'ai vite compris qu'il valait mieux faire goûter d'abord et donner la recette après. »

« La cuisine, c'est joyeux »

Aujourd'hui, elle se réjouit de pouvoir encore improviser. « Plus on cuisine, plus les idées viennent ! Chaque jour, j'expérimente des associations entre aliments et épices. L'autre fois, j'ai fait un mélange d'orties et de carottes du jardin avec des lentilles corail, ça a donné un succulent potage. »

Aux vieux de la vieille de la cuisine bio, elle conseille de continuer à s'amuser avec les produits comme un peintre avec sa palette de couleurs. Et d'oser toujours plus. Pour les néophytes, elle insiste sur la motivation, l'envie de se lancer, et propose d'introduire progressivement un nouveau légume – fenouil, courge... –, une farine autre que le blé, une épice... « Celle à plusieurs parfums que l'on trouve dans les magasins bio est à elle seule une découverte car elle parfume divinement les plats de céréales ou de légumes. » Elle revient sur le soit-disant surcoût de l'alimentation bio. « On trouve de la baguette blanche raffinée à 5 € le kilo, et elle ne dure qu'un jour. Un pain

semi-complet revient à environ 4,50 € du kilo et se conserve plusieurs jours, comparet-elle. La satiété arrive plus vite avec les aliments bio, plus riches en fibres, plus nutritifs. On en consomme moins et différemment. Nous avons perdu l'habitude de cuisiner et nous manquons d'idées. Mais ça revient très vite. Que croyez-vous qui soit plus cher : une carotte bio lavée et râpée à la maison ou une barquette du même légume toute préparée ? Nous ne devons pas oublier que la cuisine, c'est joyeux, plein de couleurs et d'odeurs ! »

À présent, Pascale continue de transmettre sa passion avec enthousiasme non plus lors d'ateliers culinaires mais en tant que directrice de formations bio à la Ferme de Sainte-Marthe (41), celle de Philippe Desbrosses, pionnier et ami de longue date.

> Lise DOMINGUEZ

En savoir plus :  
[www.nouvellecuisinebio.com](http://www.nouvellecuisinebio.com)

Racontez-vous, racontez-nous vos initiatives, vos passions...  
Consom'action-Biocoop,  
9-11, avenue de Villars, 75007 Paris  
ou [contact@biocoop.fr](mailto:contact@biocoop.fr)