

L'ESPRIT CALIFORNIEN



Juliano Brotman, chef du Planet Raw, à Santa Monica, est l'un des chantres de la «raw food», la nourriture crue.

LES CHEFS
AIMENT
LE *CRU*

Dans le sillage du bio, la cuisine sans fourneau triomphe sur les tables. Ses maîtres

inventent des recettes sophistiquées à base de légumes, de fruits,

P

our rester jeune, en bonne santé et garder l'esprit sain, il suffirait de ne plus manger cuit. C'est ainsi que la «raw food», la nourriture crue, fait aujourd'hui recette dans bon nombre de restaurants du Golden State. Mais cru ne veut pas dire non cuisiné. Plusieurs chefs se sont spécialisés dans la préparation de plats sophistiqués, sans autre flamme que celle de leur feu sacré.

Leurs ingrédients : des fruits et légumes, des noix, graines, germes et pousses, et, pour certains, des produits laitiers non pasteurisés. «La cuisson tue les aliments en leur enlevant leurs qualités primordiales, tandis qu'avec de la nourriture crue, vous restez dans le vivant», souligne Juliano Brotman, chef et propriétaire du restaurant Planet Raw, à Santa Monica. Depuis que cette tendance est née voici une vingtaine d'années, Juliano en est devenu le «pape». Sa cuisine est en prise directe avec le culte du corps et de la forme, cher à la société californienne. Elle s'inscrit aussi dans le mouvement de l'écologie totale, pour laquelle l'homme n'est plus au centre de l'univers et doit accorder la même importance à toutes les espèces vivantes. «Nous ne servons ni sushis ni carpaccios, assure Juliano Brotman. Mes plats sont exempts de toute substance d'origine animale et de laitages, et nos vins ne contiennent aucun résidu de blanc d'œuf.» Comme tant de Californiens devenus végétariens, voire végétaliens, le chef de Santa Monica est persuadé que «manger des cadavres d'animaux donne le cancer». Bien entendu, les aliments crus doivent provenir de l'agriculture biologique, être produits localement et ne pas comporter de gluten, substance censée provoquer des désordres physiques et psychologiques.

Reste que pour être un vrai adepte, il ne suffit pas de manger une salade à chaque repas. Cru, oui, mais équilibré, et avec ce qu'il faut de calories, vitamines et protéines. De plus, tous les aliments ne se mangent pas crus sans préparation, à commencer par les indispensables céréales. Les gourous de la «raw food» remplacent donc la cuisson par la déshydratation. Ce qui conduit certains critiques à ironiser sur un procédé qui revient à peu près au même que réchauffer les denrées au micro-ondes... Pour autant, les restaurants spécialisés ne sont pas forcément hors de prix. Même si celui de Juliano Brotman a reçu des clients comme l'acteur Robin Williams ou, à son époque, Steve Jobs, le fondateur d'Apple, on peut s'y régaler pour 12,75 dollars de pâtes à base d'algues et de noix de cajou. En fait, cette cuisine est tout, sauf primitive. Elle est, au contraire, très élaborée, déborde d'imagination et bouscule la gastronomie conventionnelle en osant les accords les plus fous. Tels ce gâteau au fromage de chèvre, fleurs de capucine, raisins et spéculoos, ou cette soupe de carottes au bouillon de foin et gingembre. Seul le discours qui accompagne ces appétissantes assiettes de «raw food» est parfois indigeste...

JEAN-MOÏSE BRAITBERG

On en parle

CAROTTES DE LUXE Dans son édition 2013, «Le guide Michelin rouge San

Francisco» a attribué deux étoiles au restaurant Cor de Danie Patterson, l'une des figures californiennes de la cuisine crue. Ce natif du Massachusetts et grand admirateur de la gastronomie française est distingué pour ses mélanges de saveurs rares, telles celles de l'agropyre (herbe à blé) qui parfume sa tarte au fromage blanc, de l'eau de mer qui coagule son tofu, ou de ces carottes infusées dans du café. **À L'ÉCOLE DU «RAW»** Heather Haxo Phillips enseigne une approche inventive du cru. Cette «self-made-woman» défend une cuisine saine en harmonie avec le vivant, qui ne fait pas grossir et préserve des maladies. Dans les cours qu'elle dispense à Berkeley, ses élèves apprennent à remplacer le lait par des jus de plantes, à confectionner des sodas à l'aide de ferments naturels, et à préparer du taboulé sans le moindre gramme de céréale. Inscriptions sur le site www.rawbayarea.com

Isaac Hernandez

de graines... Et surtout exemptes de viande.