

undefined - mercredi 4 mai 2022

Montélimar

MONTÉLIMAR

La cuisine “zéro gaspi”, ça s’apprend aussi

F.Va., Atelier cuisine zéri gaspi, à l’Université populaire, samedi 7 mai, à 9 heures au collège Monod. inscriptions au 04.75.52.31.45 Plein Tarif 37 euros. Les participants peuvent apporter entre 150 g et 200 g d’un reste de leur choix (riz, pâtes...) qui sera valorisé lors de l’atelier



Marisa Sardaillon aime les challenges, pas que culinaires. Cette pâtissière professionnelle a décidé de proposer, le 7 mai, un nouvel atelier de cuisine antigaspi à l’Université populaire. Mais elle a aussi d’autres cordes à son arc.

Quand on habite chemin de la Planète, on a une lourde responsabilité. Mais pour la pâtissière Marisa Sardaillon, cela ne se résume pas ce qu’on met dans son assiette. Cette Malatavernoise qui a eu de multiples vies (à la tête d’un bureau d’études de VRD-voirie et réseaux divers, comme d’un salon de thé au Brésil au sein de l’Alliance française), a notamment travaillé durant deux années, au Ceder à Nyons, comme conseillère en développement durable, spécialisée dans les économies d’eau. Parce que préserver son environnement doit être la priorité. Traquer les petites fuites d’eau chez soi, avoir un jardin qui ne demande que peu voire pas d’arrosage. Composter ses déchets bien sûr, récupérer l’eau de cuisson pour arroser, mais aussi cuisiner des plats mijotés à la marmite norvégienne, ou encore mieux avec un four solaire de sa fabrication... elle s’y est mise depuis longtemps. «Cela change le goût d’un fondant au chocolat», confie-t-elle. Elle réfléchit d’ailleurs à proposer des kits pour en fabriquer soi-même.

Avec sa formation initiale d’architecte suivie en Argentine, dans son pays natal, puis une orientation davantage vers le graphisme, Marisa Sardaillon a une double passion : le dessin et la pâtisserie, qu’elle sait mixer à dessein.

« Pour l’atelier cuisine zéro gaspi que je vais proposer pour la première fois à l’Université populaire, j’ai créé une super-héroïne de BD, Val », explique-t-elle. L’occasion, d’un joli coup de crayon, de permettre à chacun de se rappeler facilement, de trois principes phares de la cuisine anti-gaspi :

valoriser, assaisonner, et lier (avec un œuf, du pain...) « Rien ne se perd, tout se transforme », dit elle en se servant une infusion avec des feuilles séchées d'olivier.

Et grâce à ses nombreux voyages ou tranches de vies à l'étranger, cette pâtissière autodidacte qui a passé en candidat libre son CAP en 2015 (après un Master de cake design en Irlande) sait transformer de manière originale, les restes, en plat principal ou dessert. « Avec du pain sec, par exemple, ce sera un pudding de pain comme on fait en Argentine. Avec des légumes abîmés, des épluchures, des fanes, on prépare des soupes, des bouillons... On peut tout recycler en cuisine Le secret, c'est de bien les condimenter avec des poivres, des épices... »

« Bien sûr, il faut faire attention à certains produits qui pourraient devenir toxiques, et à la date de péremption de produits comme le lait..., et mieux vaut acheter bio le plus souvent, ou du moins de saison et sans pesticides », rappelle-t-elle.

« La créativité c'est la meilleure arme contre le gaspillage alimentaire », défend-elle. Elle ne cesse d'inventer de nouvelles recettes comme en ce moment, où elle s'intéresse à la pâtisserie crue. « Je fais des fraisières avec une crème crue, à base de noix de cajou. » Au fil des années, sa cuisine a d'ailleurs aussi évolué ; elle a écarté les fritures, fait peut être moins cuire certains aliments. « On n'a qu'une seule planète », répète-t-elle.

Atelier cuisine zéro gaspi, à l'Université populaire, samedi 7 mai, à 9 heures au collège Monod. Inscriptions au 04.75.52.31.45 (annulé si pas suffisamment de participants). Tarif 37 euros. Les participants peuvent apporter entre 150g et 200g d'un reste de leur choix (riz, pâtes...) qui sera valorisé lors de l'atelier.



Marisa Sardaillon cuisine avec son four solaire. Et ci-contre, le personnage de super héroïne qu'elle a créé, Val pour valoriser, assaisonner, et lier

