LA GACILLY / BAINS-SUR-OUST

Eco hôtel Spa "La Grée des Landes" : le chef Fabien Manzoni invité au Salon de la Gastronomie

Entretien avec le chef Fabien Manzoni, artiste du végétal dans l'assiette, invité dimanche 17 novembre au Salon de la Gastronomie de Bains-sur-Oust.

Fabien Manzoni au milieu des courges spaghetti du potager de l'Eco hôtel Spa : « Avoir un jardin ici, c'est top, pour cueillir une herbe aromatique et voir l'avancée des cultures. »

« **J'adore les légumes d'automne et d'hiver** », savoure Fabien Manzoni. Agé de 33 ans, il est le chef du restaurant "Les Jardins sauvages" de l'Eco hôtel Spa Yves Rocher "La Grée des Landes" depuis 10 mois. Succédant au chef vannetais Gilles Le Gallès, il poursuit la cuisine bio, locale et de saison, en y apportant sa touche personnelle, irriguée par de nombreuses, diverses et très riches expériences, auprès de chefs étoilés en France et à l'étranger.

Dimanche 17 novembre, à 15h, le chef fera une démonstration au Salon de la Gastronomie de Bains-sur-Oust, à la salle des sports. « **Je présenterai un plat à base de courge butternut et de choux-fleurs de mon maraîcher bainsois Marco Felez, associés à de la Saint-Jacques, avec un peu de noisette et d'huile de nigelle, au cumin noir, pressée par Nicolas Supiot de Maure-de-Bretagne.** »

SAINT-JACQUES, CHOUX-FLEURS, NOISETTES ET BUTTERNUT

Voici la recette, en quelques mots : « **Les noix de Saint-Jacques sont snackées, sur une poêle très chaude, pour avoir le goût sucré et une petite croustillance, tout en maintenant l'intérieur encore cru. On la retourne juste, on la sale et poivre et elle est prête à être dégustée. Je la marie avec un petit palet de butternut snacké de la même manière et une purée de choux-fleurs à la noisette. Le choufleur est cuit dans une eau très salée, sans couvercle pour laisser s'échapper le souffre qui le ferait sentir mauvais. Puis je le mélange avec un peu de lait d'amande, ou de la crème, et j'incorpore des noisettes torréfiées. C'est une association que j'adore.** »

« ON N'EST PAS FAIT POUR MANGER AUTANT DE PRODUITS ANIMAUX »

Fabien Manzoni pratique une cuisine inventive, décomplexée par rapport aux canons de la gastronomie à la française portée haut par les Paul Bocuse et Joël Robuchon. Ce qui le caractérise, c'est la nouvelle école de mise en valeur des végétaux. « **Les protéines végétales composent 75 à 80% des plats. A la carte, je n'ai qu'une viande, deux poissons, et beaucoup de végétaux. Je propose beaucoup de plats végétariens. Quand il y a de la protéine animale, elle n'est mentionnée qu'en dernier. Je cuisine très peu avec des matières grasses animales et beaucoup à l'huile d'olive, par choix. L'homme n'est pas fait pour manger autant de produits animaux. On est le seul mammifère à boire du lait après notre sevrage !** »

LÉGUMES BIO : DES SAVEURS QUE LES CONVENTIONNELS N'ONT PAS

La cuisine gastronomique bio, locale et de saison n'est pas une contrainte pour le chef. « **Ce cahier des charges est un cahier des logiques.** » Les légumes bio sont une évidence : « **Ils ont des saveurs qu'on ne trouve que difficilement dans les légumes conventionnels.** » Leur différence avec le bio ? « **C'est un tout, de la graine au mode de culture avec des traitements, la cueillette avant d'être mûr, puis un temps en chambre de maturation...** » Les maraîchers bio travaillent des graines particulières, ne poussent pas excessivement les légumes, ne les traitent que naturellement et les cueillent qu'à maturité, avec une consommation immédiate et du coup optimale.

ELOGE DES CUISSONS LENTES

« **C'est nourrissant pour le corps de ne pas trop cuire les légumes, privilégier les cuissons lentes. La cuisine, ça se fait à petit feu !** » A commencer par les protéines animales : « **Un plat de côtes de bœuf, c'est 8 heures minimum. Un saumon, je le prépare à 42°C, c'est le moment où la nacre, une protéine, sort de la chair. Et avant de le servir, je le monte à 48°C, la chair est alors au point. La plupart des gens cuisent trop les poissons, qui perdent leur couleur et deviennent pâteux en bouche. C'est pareil pour un œuf, on le cuit une heure à 63°C et il est parfait : le blanc est cuit et le jaune reste bien coulant. Avant, la cuisine, c'était beaucoup de sensation. Ça a été remplacé par la technique qui nous amène précision et régularité.** »

DES LÉGUMES EN DESSERT

Dans l'assiette, « **on joue sur les textures, les saveurs, l'acide, le sucré, le salé, les couleurs. Le chef est là pour harmoniser tout cela en bouche** ». Et sur les surprises : « **En terme de desserts, l'automne et l'hiver sont amusants et créatifs, quand il n'y a que de la pomme et de la poire. Je pars alors sur des légumes ! En dessert la betterave, le panais, la courge marchent très très bien !** »

Cette approche, Fabien Manzoni l'a découverte juste après ses premières années d'apprentissage, au contact du chef « **Nicolas Pourcheresse, à l'Auberge de Chavannes à Courlans dans le Jura** ». Ce dernier a été couronné plus jeune chef étoilé en 2008. « **Depuis, il l'a vendue et a rouvert un restaurant, "le Vagabond", à Lille. C'est un chef qui est juste... (soupir admiratif). Je l'adore, il ose beaucoup de choses et il m'a beaucoup décoincé de la cuisine traditionnelle française. Quand on va Chez lui, dans l'assiette, on ne s'ennuie pas du tout ! C'est un ancien sous-chef d'Alain Passard** », le chef inspiré du restaurant trois étoiles "L'Arpège" à Paris, « **très orienté légumes. A Lille, Nicolas Pourcheresse cultive son propre potager en permaculture. C'est peut-être lui qui m'a donné le virus** » de la valorisation des légumes.

DES EXPÉRIENCES MÛREMENT ENCHAÎNÉES

Un sillon qu'il ne cesse de labourer au fil de ses expériences en France et dans des pays anglo-saxons. « **J'adore bouger, souvent, je suis resté dans une maison pendant un an, quatre saisons, pour me nourrir auprès des chefs et découvrir différentes techniques.** » De plus, « **se sentir étranger ailleurs, ça permet d'acquérir une certaine humilité et de ne pas croire qu'on est toujours le meilleur** ».

Fabien Manzoni a ainsi fait ses classes auprès du chef Daniel Gobet au Domaine de Divonne, dans la cité thermale de Divonne-les-Bains, dans l'Ain, « **à côté de la Suisse. On y était 60 en cuisine pour cinq restaurants, 160 chambres, un casino, un golf. J'étais dans le restaurant étoilé où je suis resté quatre ans. J'ai beaucoup appris sur le côté humain et la gestion d'une cuisine, le back-office** ».

LONDRES : UNE CLAQUE DANS L'ORGANISATION

Ce que le jurassien a peaufiné à Londres, au restaurant L'Ortolan, « **deux étoiles au Michelin. C'était très dur physiquement. Mais c'est une très belle expérience. J'ai pris une claque. C'est là-bas que j'ai le plus appris à m'organiser dans mes services. Ce que je n'ai jamais retrouvé en France** ».

Suit une période « **très formatrice** » près de Lyon, chez le chef Guy Lassausaie, « **meilleur ouvrier de France, très humble et restaurant deux étoiles. Nous étions quinze en cuisine. Il avait ouvert sa boutique de traiteur qui cartonnait. On terminait le service à minuit et demi au restaurant et on enchaînait sur la mise en place de la boutique pour le lendemain.** »

Fabien Manzoni découvre la Bretagne à Roscoff, dans le nord Finistère, au Brittany. « **C'est ma première place à responsabilité, j'étais sous-chef de Loïc Le Bail, j'avais carte blanche sur certaines choses. J'ai appris à travailler des fruits de mer que je ne connaissais pas, comme le bulot.** » Puis il se perfectionne en pâtisserie à l'hôtel l'Agapa à Perros-Guirrec, dans les Côtes d'Armor. Avant de s'approprier la fabrication de « **pain au levain bio, aux longues fermentations** » à la Maison du boulanger à Lannilis, près de Brest, auprès de Michel Izard, ancien cuisinier.

CHEF DANS LE RESTAURANT GASTRONOMIQUE D'UNE CLINIQUE

Il quitte les embruns pour les alpages, en Suisse. « **J'ai eu ma première place de chef dans une clinique privée, à Loèche-les-Bains, pour l'ouverture d'un restaurant gastronomique. J'ai beaucoup appris auprès de la diététicienne, l'aliment en tant que médicament.** » Mais, sa créativité bridée, il retourne en France et découvre l'Ardèche, berceau de l'agriculture bio, au Domaine de Chalvêche, à Faugères. « **Une belle aventure humaine. J'ai fait la connaissance de Pierre Rabhi.** »

Au bout de « **presque trois ans** », il s'envole pour « **l'Ardèche australienne** », à « **Daylesford, à 120 km de Melbourne, au Lake House Restaurant de la chef Alla Wolf-Tasker, formée en France chez Georges Blanc. Son restaurant a deux "hats", équivalent à deux étoiles au Michelin. On était 22 en cuisine dont trois sous-chefs. Elle nous faisait totalement confiance. Ça m'a beaucoup plu** ». « **La gastronomie anglo-saxonne est très en avance sur nous, en France, en matière de véganisme et de plats tenant compte des intolérances alimentaires, sans gluten par exemple.** »

Depuis 10 mois, le chef Fabien Manzoni a pris ses marques et fourmille d'idées. « **Je propose un menu "Les yeux fermés". Les clients ne savent pas ce qu'ils vont manger : ils me laissent carte blanche. Je compose, à la commande, une interprétation à la minute en fonction des arrivages du jour. Nous changeons de carte tous les deux mois et demi. Mais à l'avenir, j'aimerais pouvoir m'en passer pour être hyper réactif aux fruits et légumes qui arrivent à maturité et des saisons qui peuvent être très courtes.** »

RÊVE D'ÉTOILE

Beau parcours que pour celui qui a choisi d'être cuisinier « **dès l'âge de 8 ans** » : « **Quand mes copains regardaient des dessins animés, moi, à 10 ans, je me passionnais pour les émissions "Bon Appétit bien sûr !" de Joël Robuchon.** » Fils de « **cuisinier dans la Marine nationale pendant 24 ans et maintenant dans un hôpital** », inspiré par sa grand-mère, Fabien Manzoni a choisi l'apprentissage « **alors que j'avais de bonnes notes à l'école. Les profs ne le voulaient pas, considérant les CAP comme des voies de garage. Tous les métiers manuels sont beaux. Il faut les valoriser. La France a 15 ans de retard. Exception faite de la cuisine et la pâtisserie qui se sont démocratisées** ».

Chercher une étoile au Michelin ? « **Avec le végétal, local et bio, je ne refuserais pas! Avec Cédric, mon homologue en salle, on a posé les bases cette année pour pousser un peu plus l'année prochaine. C'est un beau challenge.** »

Gwenaël Merret

Salon de la Gastronomie : demandez le programme !

2500 visiteurs sont attendus samedi 16 et dimanche 17 novembre, à la salle des sports de Bains-sur-Oust. L'an dernier avait été perturbé par les blocages des gilets jaune.

Une quarantaine d'exposants devraient proposer leurs spécialité au public. « **Ces exposants montreront leurs produits locaux, issus de circuits courts** », indique Anne-Michelle Martel, élue référente. Seuls les producteurs de vins viennent d'un peu plus loin : « **Ils ne sont pas d'ici parce que nous avons peu de vignes, mais ils sont du Gard par exemple** », continue-t-elle.

Il y en aura pour tous les goûts : du salé, du sucré avec des confiseries bio et vegan, torréfacteurs, des produits à base d'algues, des kouign aman... Et tout ça « **dans le périmètre du Pays de Redon** ». C'est la 8e édition de ce salon gourmand qui reste gratuit et ouvert à tous. « **C'est intéressant que les visiteurs voient des démonstrations de chefs situés près de chez eux, qu'ils peuvent ensuite retrouver** », précise Anne-Michelle Martel.

Des démonstrations culinaires et des conférences sont proposées : samedi 16 novembre à 15h30, conférence d'Agnès Hefling, coach et conseillère avec "quand l'alimentation de vie rime avec alimentation plaisir et santé" ; à 16h30 démonstration de Florent Cheneau, chef-traiteur de Cuisine et gourmandises à Saint-Jean-la-Poterie.

Dimanche 17 novembre : démonstration de Fabien Manzoni {lire ci-dessus} et à 16 h démonstration de Baptiste Denieul, chef étoilé de la Maison Tiegezh, à Guer.