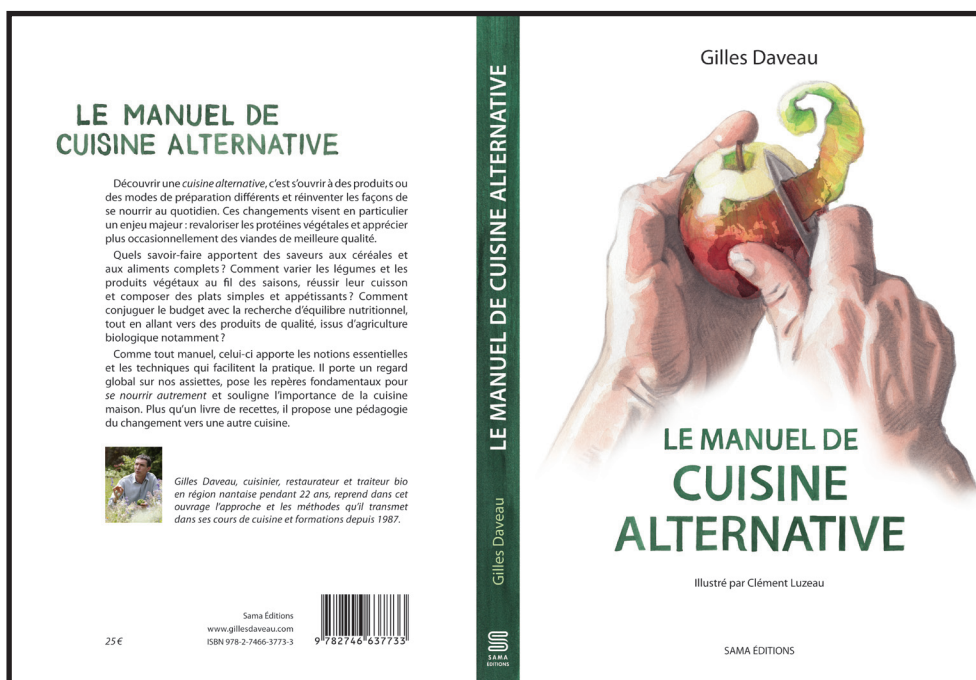


# DOSSIER DE PRESSE : Le manuel de cuisine alternative



## L'auteur

Gilles Daveau vit à Vertou en banlieue nantaise. Il est né le 22 février 1961, marié et père de 3 enfants. En 2011, il est consultant et formateur en cuisine alternative.

### Son parcours :

Après des études de sociologie et deux années de service civil, il décide de se consacrer à favoriser l'écologie de la vie quotidienne.

En 1988, il ouvre son restaurant « *l'Arbre de Vie* » à Nantes : le projet d'une restauration de qualité, qui fasse découvrir et apprécier les produits de l'agriculture biologique et la cuisine végétarienne. Il y propose à l'assiette une carte 100 % bio, fraîche et maison, changeant tous les jours et décline des centaines de recettes créatives. Il anime en parallèle des cours de cuisine en région ouest et participe aux formations pionnières pour le bio en restauration collective.

En 1998, il s'oriente vers une activité de traiteur, avec le soutien de la société d'arboriculture « *Les coteaux nantais* », et développe une production certifiée bio de plats cuisinés ainsi que des cartes

événementielles et saisonnières. L'entreprise « *Gilles Daveau, le traiteur bio* » implantée à St Julien de Concelles, se développe avec une équipe de 5 personnes. Les cours de cuisine se poursuivent.

En 2010, Gilles Daveau transmet son entreprise pour se consacrer uniquement aux activités pédagogiques qu'il a menées depuis 1987 : des stages cours et ateliers, des conférences et démonstrations. La formation professionnelle des cuisiniers devient son activité principale, le plus souvent dans le cadre des programmes d'introduction des produits bio en restauration collective, notamment dans les cantines scolaires, et au niveau national.

La parution du *manuel de cuisine alternative* est une nouvelle étape dans le parcours de Gilles Daveau pour apporter le fruit de son expérience de façon beaucoup plus large et contribuer à faire évoluer avec intelligence et souplesse les habitudes alimentaires vers des solutions durables pour tous.

**Pour une présentation plus complète :**

[www.gillesdaveau.com](http://www.gillesdaveau.com)

## Sama Éditions

Sama est une S.À.R.L. créée en juillet 2011 par l'auteur et son fils Emmanuel, issu des métiers de l'imprimerie, dans le but d'éditer *le manuel de cuisine alternative*. Ce dernier est réalisé avec des acteurs locaux, le studio D3 à Nantes pour les photographies, le nantais Clément Luzeau pour les illustrations et LNG imprimerie à Ste-Luce-sur-Loire pour la fabrication. La composition est réalisée par Emmanuel Daveau.

## Le livre

Comme l'indique son titre, *le manuel de cuisine alternative* choisit une approche didactique pour aborder de façon globale les raisons de faire évoluer les habitudes alimentaires. Tandis que les difficultés écologiques, démographiques et de santé deviennent évidentes, l'idée s'impose qu'il faut ouvrir d'autres voies pour manger tous, correctement et de façon durable sur cette planète. Ce livre fournit des repères simples pour guider de nouveaux choix au quotidien, que ce soit dans les façons d'acheter, de composer des repas et en particulier de cuisiner. Il indique des alternatives en expliquant comment

faire une meilleure place aux protéines végétales, aux produits saisonniers, locaux ou issus d'agricultures éco-responsables, etc. Il explique les clés culinaires qui favorisent le plaisir, le goût et la maîtrise des coûts pour des évolutions vraiment durables.

C'est l'expérience pédagogique de 25 années de cours de cuisine, croisée avec sa carrière de restaurateur et de traiteur bio que Gilles Daveau livre dans cet ouvrage. Il souligne les facteurs de compréhension qui favorisent les changements dans les repas et la cuisine de tous les jours.

## Introduction

L'introduction du manuel de cuisine alternative précise à quel public il s'adresse : plus que le très grand public, il s'agit plutôt de ceux qui aimeraient se nourrir autrement sans savoir comment s'y prendre, perdus entre la masse des informations, les clichés, les surcoûts et la découverte de produits peu connus. Trois points sont ensuite éclairés pour préciser le rôle qu'ils jouent dans cette approche. Le choix, dans la mesure du possible, d'une cuisine maison, l'apport des cuisines végétariennes du monde et l'intérêt des modes de productions biologiques et biodynamiques sont tour à tour évoqués. Leur contribution importante pour un mieux manger global est sous-entendue dans ce livre mais ils restent avant tout des outils et non des buts en soi ; car modifier le quotidien demande de la souplesse et de l'adaptabilité pour se réinventer à partir des cultures, des moyens et des conditions de vie de chacun

## Un ouvrage en 3 parties

Dans la **première partie**, intitulée *Se nourrir autrement, pourquoi ?* il est tout d'abord question du foisonnement d'actualités et de constats préoccupants sur l'alimentation et son devenir. Plus qu'une prise de conscience, il en ressort souvent une forme de confusion et d'impuissance tant que ces observations nous maintiennent dans la posture de simples consommateurs.

À partir d'une vision d'ensemble des enjeux autour de nos assiettes, il apparaît cependant clairement que nous sommes acteurs du système dont nous déplorons les dérives et que nous pouvons donc l'influencer par des choix différents. Mais il faut mettre de l'ordre dans les initiatives positives qui émergent aujourd'hui : pratiques agricoles durables, circuits courts, campagnes d'informations nutritionnelles, éducation aux goûts, etc. Ces nouvelles pratiques s'inscrivent en effet dans un projet d'ensemble autour de **4 grands axes** d'évolution indissociables :

- **la qualité globale des produits alimentaires**, plus frais, plus proches des saisons, plus complets ou intègres, issus d'agricultures éco-responsables et d'échanges équitables, sans oublier leur qualité sanitaire ;



Avec les illustrations de Clément Luzeau.

- **le soin culinaire** porté à leur préparation, vers des modes de cuissons douces, l'équilibre des repas et vers une cuisine qui évite les excès (sucre, sel, gras) ;

- **la diversité alimentaire**, sur le plan des corps gras, des légumes, des féculents et tout particulièrement des sources de protéines animales et végétales, etc. ;

- **la revalorisation du « manger »** : en redonnant du sens, du plaisir et du temps à un acte qui nous construit physiquement, mais aussi sur le plan de la vie sociale, du domaine affectif, des repères culturels.

Après avoir détaillé ces pistes d'évolution, les exemples d'application dans la vie quotidienne et les conséquences qui en résultent pour les enjeux globaux, l'auteur en montre la complémentarité. Il illustre comment ces 4 directions doivent être tenues ensemble pour que les changements alimentaires fonctionnent durablement. Il propose ainsi une feuille de route claire pour se nourrir autrement et guider de nouveaux comportements.

Dans la **deuxième partie**, *Faire évoluer son alimentation : quels repères nutritionnels?*, l'ouvrage traduit en termes simples les notions diététiques qui peuvent encadrer une alternative alimentaire. Il s'agit aussi d'inscrire la notion d'équilibre au-delà de la santé individuelle, dans une perspective collective et planétaire.

Pour cela sont rappelées les trois raisons physiologiques pour lesquelles nous mangeons chaque jour : la construction, l'énergie et le bon fonctionnement du corps. Différents types de nutriments répondent à ces objectifs. Quels sont les facteurs d'évolu-

tion positive pour ces catégories de nutriments en accord avec la feuille de route globale définie en première partie ?

Le projet simple de qualité nutritionnelle qui en résulte mentionne notamment la diversification des sources de protéines dans les repas de tous les jours, en mettant à profit la complémentarité des protéines peu coûteuses des céréales et des légumineuses, entre elles ou avec les aliments d'origine animale. Il souligne l'intérêt des féculents sous des formes peu raffinées et de la diversification des matières grasses, en particulier vers celles d'origine végétale, sans traitement et non chauffées. Il dresse l'inventaire des facteurs qui favorisent une couverture large des apports en micronutriments (vitamines, sels minéraux, oligo-éléments). Chaque rubrique de ce projet est détaillée pour la forme qu'elle peut prendre dans la vie de tous les jours. L'ensemble aboutit naturellement à un schéma simple d'équilibre pour les menus quotidiens. Cette architecture reste ouverte et s'applique à bien des types de repas, plus ou moins élaborés, évoqués en conclusion.

SEPT MODES OPÉRATOIRES  
FONDAMENTAUX



DIX-HUIT FAMILLES  
DE RECETTES

La **troisième et dernière partie** est consacrée aux *méthodes de cuisine alternative*. L'auteur s'attache ici à transmettre des techniques et des types de recettes qui mettent en pratique, dans la cuisine de tous les jours, les évolutions envisagées dans les deux premières parties. Il propose un apprentissage systématique de modes opératoires peu connus ou peu exploités en cuisine traditionnelle, pour valoriser les produits végétaux : les modes de cuisson des petites et grandes céréales, des légumes

secs, les cuissons douces des légumes (la vapeur, l'étouffée, la suée couverte) et l'utilisation de bases aromatiques. Ces modes de préparation sont abordés non seulement sur le plan technique, mais tout particulièrement du point de vue de la valorisation gustative des produits. S'agissant des aliments végétaux et féculents réputés fades, cette approche est nouvelle et met à profit la longue expérience d'un cuisinier restaurateur spécialisé en cuisine végétarienne gourmande. Elle place également le lecteur

en position de créativité pour apporter à sa cuisine alternative les saveurs qu'il apprécie.

Ces notions convergent vers la présentation de dix-huit familles de recettes: beaucoup de plats principaux tels que les gratinés ou crumbles de céréales et légumes, mais aussi des entrées et des desserts réinventés. Tous sont illustrés par une recette d'exemple, détaillée et photographiée, puis envisagés pour la possibilité d'en varier les ingrédients catégories par catégories.

Ces différents types de plats donnent une forme simple, accessible, appétissante et chaleureuse à la notion des protéines végétales, ainsi qu'aux autres concepts de la cuisine alternative : la saisonnalité, la digestibilité, l'utilisation de produits de qualité et sous des formes complètes. La recherche de diversité s'exprime naturellement dans ce répertoire qui encourage à décliner des centaines de recettes au fil des saisons, des envies, des terroirs...

Beaucoup plus qu'un livre de recettes, ce manuel constitue ainsi une invitation à créer sa propre cuisine, alternative et gourmande, pour un monde durable.



*Ingrédients pour un curry de lentilles à l'indienne.*



*Suggestion de présentation du curry de lentilles à l'indienne.*

### **Le livre en tant qu'objet :**

#### **L'intérieur :**

128 pages imprimés en quadri sur papier de création *sensation tactile* 120 g issu de forêt gérées, norme FSC. Avec photos et illustrations à l'aquarelle. Format 17 x 24 cm fermé. Pages de garde vert foncé.

#### **La couverture :**

Le livre est relié avec une couverture cartonnée, épaisseur 2mm, impression quadri avec pelliculage «touch» mat et vernis selectif brillant. Illustrations à l'aquarelle. Tranchefile. Code à barre EAN-13.

### **Contact, distribution :**

Prix public : 25 € - ISBN 978-2-7466-3773-3

**Sama éditions, 9 chemin du coteau, 44120 VERTOU.**

E-mail : [contact@gillesdaveau.com](mailto:contact@gillesdaveau.com)

Tél. : 02 28 21 91 03 Gilles : 06 78 70 90 01 Emmanuel : 06 67 34 11 76

Infos et vente en ligne : [www.gillesdaveau.com](http://www.gillesdaveau.com)