



Le goût, un ciment puissant entre les générations

Qui n'a pas sa recette de famille? Sa petite madeleine qui ravive un souvenir d'enfance? Le goût nous façonne et nous relie entre générations. Il enrichit notre rapport au monde et nous donne une longueur d'avance sur l'IA. Gros plan sur le goût et témoignages de six personnalités romandes.

À l'heure où l'on s'inquiète de l'intrusion de l'intelligence artificielle dans nos vies, le goût pourrait devenir un rempart humain contre la machine. Si, à travers des applications de reconnaissance visuelle et vocale, l'IA a réussi à intégrer la vue et l'ouïe, le goût lui donnera du mal. Beaucoup de mal. Les saveurs gustatives que l'on perçoit en mangeant relèvent d'un processus tellement complexe...

Le goût active trois rouages: l'olfaction (notre nez) nous permet de reconnaître s'il s'agit d'un arôme de fraise ou d'orange; la gustation, portée par la langue, permet de percevoir la saveur de l'aliment. Est-il sucré ou salé? Amer ou gras? Troisième rouage, le ganglion trigéminal, qui permet de déterminer si l'aliment est frais ou piquant, pétillant ou chaud... En clair: lorsqu'on mange un sorbet à la pomme, des molécules volatiles d'arôme de pomme stimulent les récepteurs olfactifs, des molécules stimulent les papilles gustatives du goût

du sucré et de l'acide et, enfin, la fraîcheur de la glace stimule le nerf trigéminal. Il ne reste plus au cerveau

qu'à compiler toutes ces informations et, bingo, il comprend qu'on est en train de déguster un sorbet à la pomme.

Les mots du goût

Complexe, le goût, donc. Mais il est aussi excessivement personnel. Si chacun est capable de définir le goût d'une pomme - à la fois acidulé et sucré -, on n'est pas tous outillés pour aller plus loin dans l'interprétation. La personne qui connaît plusieurs variétés de pommes saura deviner, au croquant, à la texture ou à l'épaisseur de la pelure de la pomme, la nature de celle qu'elle est train de manger. Comme le philosophe du goût Jacques Puisais, qui était capable de différencier, grâce à la tendreté de la viande, un gigot gauche d'un gigot droit: « Ils ne racontent pas la même histoire. Tout dépend de quel côté l'animal se couche! » expliquait-il.

Chacun ne dispose



DITES, C'EST QUOI VOTRE PETITE MADELEINE?

**ESTELLE
REVAZ**

34 ans,
violoncelliste,
conseillère
nationale
socialiste



« Je ne cuisine pas souvent, car je mène une vie mouvementée. Mais lorsque je suis invitée quelque part, je prépare volontiers mon dessert favori: les tartelettes au cœur de crème de citron de ma grand-mère. De fait, la recette a été élaborée par mon arrière-grand-mère. Une femme forte qui vivait à Salvan, dans le Valais. Elle a dirigé une pension, tout en élevant trois enfants et en essayant

« Les tartelettes au citron de mon arrière-grand-mère »

de faire de la politique. Elle a été la première femme à se présenter aux élections. Socialiste dans un village radical, elle a perdu, mais de seulement quelques voix. Je l'ai bien connue; on a partagé des moments touchants ensemble. Durant mon enfance, j'ai passé beaucoup de temps avec ma grand-mère, qui vivait aussi à Salvan. Elle s'est occupée de moi, car mes parents, qui étaient très jeunes lorsque je suis née, avaient des vies professionnelles qui les appelaient régulièrement loin de la maison. Je me souviens que chez ma grand-mère je pouvais me laisser aller à être une enfant. Je jouais notamment à la dinette. J'adorais préparer des salades d'herbes pour mes poupées et mon ours, assis en rang d'oignons sur un banc! Le plat qui symbolise le mieux cet espace de douceur et de paix que je trouvais chez ma grand-mère est très simple et très régressif: des cornettes à la sauce tomate maison avec du fromage d'alpage râpé! Les tartelettes au citron étaient réservées aux grandes occasions. Ma grand-mère m'en a transmis la recette; récemment, c'est moi qui lui en ai préparé. Elle les a appréciées. J'avais bien suivi ses instructions, qui étaient précises. L'astuce est de trouver le bon équilibre entre le sucré et l'acide. »

La saltimbanque, Éditions Slatkine, où Estelle Revaz raconte son parcours de violoncelliste, puis son engagement politique afin de créer un statut pour les artistes en Suisse.



pas non plus du capital lexical suffisant pour définir ce qu'il mange. Pouvoir poser des mots sur ses perceptions gustatives est parfois un long apprentissage. Mais lorsqu'on parvient à dire que dans tel mets, on trouve une saveur d'agrumes, une douceur de vanille ou le croquant d'une noisette, on devient plus sensible à ce que l'on mange, plus conscient de son alimentation et plus exigeant avec ce que l'on met dans son assiette. Le goût est donc aussi une question d'éducation. D'où l'intérêt des classes de goût ou des semaines du goût, qui favorisent l'éveil de ce sens.

C'est d'ailleurs pour ouvrir les enfants à des saveurs nouvelles et authentiques que la cheffe de cuisine Laura Rod délaisse une fois par année le fourneau de son restaurant vaudois et s'en va cuisiner pour les enfants de son village qui participent à un camp d'hiver ou d'été. « Tout ce qu'ils consomment durant le séjour est fait maison et parfois par eux. Il leur arrive de manger au petit-déjeuner la tresse qu'ils ont pétrie la veille. Et, à midi, de déguster les wraps

**CATHERINE
LOVEY**

**57 ans,
journaliste
et écrivaine**

« Je viens d'une famille de paysans de montagne, qui a toujours cultivé ce qu'elle mangeait, poireaux, haricots, framboises, fraises... C'est le goût des aliments simples, non trafiqués, qui m'a construite. Cela fait de moi quelqu'un qui se braque devant la nourriture industrielle, les aliments avec des



additifs et traités pour se conserver. D'ailleurs, dans mes livres, le rapport à la nourriture et l'importance d'une alimentation simple et saine reviennent systématiquement. Le personnage central de notre famille est ma mère, qui cuisine très bien et vers qui nous revenons dès qu'une question culinaire nous tracasse. D'ailleurs, pendant la pandémie du Covid, l'une de mes sœurs et ma fille ont eu l'idée de recueillir ses recettes racontées avec son patois valaisan pour réaliser un beau livre. Parmi ses spécialités, il y a le sirop de bourgeons de sapin. Au printemps, ma mère nous envoyait, mes sœurs et moi, dans les bois entourant notre petit village du Valais, pour aller cueillir les jeunes pousses des sapins. Nous partions avec des petits sacs de jute qu'il fallait remplir de bourgeons bien choisis, ni trop jeunes, ni trop vieux. Nous passions du temps au milieu

Dans son dernier roman, *L'histoire de l'homme qui ne voulait pas mourir*, (Zoé), Catherine Lovey évoque l'importance de la nourriture.

« Je viens de Châtel-Saint-Denis, d'une famille d'agriculteurs et de fromagers et, depuis que je suis tout gamin, le troisième dimanche d'octobre, je ne rate aucune Bénichon. C'est une fête qui célèbre la fin de l'été, les bonnes récoltes et le retour des vaches de l'alpage.

« Le sirop aux bourgeons de sapin de ma mère »

des sapins, arbres magnifiques que j'affectionne particulièrement. Quand nous revenions à la maison, notre mère plongeait les bourgeons dans une casserole. La fabrication du sirop est longue et nécessite beaucoup d'attention. Il ne faut pas que cela déborde. Ce sirop nous désaltérait en été et soignait nos maux de gorge et nos rhumes en hiver. Il est devenu la potion magique de la famille.

Quand mes enfants viennent chez moi, ils me demandent régulièrement: « Tu as du bourgeon ? » Car ma mère en fabrique encore et nous en donne des flacons. Au-delà de ce sirop, elle nous transmet des racines et le respect des produits de la terre. »

génération



Éditions Slatkine
GENÈVE

Génération
1007 Lausanne
021/ 321 14 21
www.generations-plus.ch/

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines spéc. et de loisir
Tirage: 34'384
Parution: mensuelle

Page: 12
Surface: 345'498 mm²

Ordre: 844003
N° de thème: 844.003

Référence: 91172884
Couverture Page: 5/11

Médias imprimés





« Les mets de la Bénichon transmis par ma maman »

En patois fribourgeois, bénichon signifie bénédiction. Ce repas commence vers 11h avec de la cuchaule au safran qu'on recouvre de moutarde de Bénichon, cette sorte de confiture d'épices. Puis on mange le bouillon dans lequel le jambon a cuit et la soupe aux choux, puis les viandes, du cochon, du mouton, de la vache, qu'on sert avec de la purée de pommes de terre. Moi, j'adore le ragoût d'agneau aux petits raisins qui ont mariné dans du vin cuit. Arrivent ensuite les fromages – vacherin et gruyère –, et les desserts – cuquettes, pains d'anis, bricelets qu'on fourre de crème double. C'est extraordinaire! Et puis le soir à 19h, on recom-

menge: on réchauffe les restes, on remplit les verres et survient une petite mélancolie, car on sait que c'est fini. Qu'il faudra attendre un an pour vivre à nouveau un pareil moment de partage. Aujourd'hui, j'organise la Bénichon à Zurich, où je vis; j'invite une flopée d'amis et je cuisine pendant plusieurs jours, en suivant les recettes transmises par ma maman, écrites à la main et rassemblées dans un classeur. Le jour J, je sors un vinyle de Bernard Romanens et je leur fais écouter *Le ranz des vaches*, car je suis fier d'être Fribourgeois! Mes enfants de 9 et 6 ans sont déjà acquis à cette fête et ils mangent de tout.»

**Le dernier long métrage de Pierre Monnard
Bisons, est en salle actuellement**



« Les étés de mon enfance, je les ai passés dans un vieux chalet d'alpage à 1500 m au-dessus de Grillon, dans le Chablais. C'était rustique: deux chambres et l'écurie. On y montait à pied, car il n'y avait pas de route pour y accéder. De toute façon, nous n'avions pas de voiture. Le premier village où nous pouvions faire des courses se trouvait à une heure de marche. Ma mère, qui souffrait de tuberculose à répétition, se sentait bien à la montagne. Et libre. Elle adorait marcher. Elle avait découvert toutes sortes de coins à champignons et elle nous entraînait sans cesse, mon frère et moi, pour aller en ramasser. À force, cela m'énervait beaucoup. Un jour, j'ai déclaré à ma famille que je n'irais plus chercher de champignons et que, d'ailleurs, je n'en mangerais plus. Mais curieusement, avec le temps, je me suis mise à aimer ce que je n'aimais pas enfant, et inversement! Je suis donc devenue à mon tour une grande chercheuse de champignons. Mes coins sont plus ou moins les mêmes que ceux de ma mère. Chaque fois que je m'y rends, je me sens comme en pèlerinage. Pour faire plaisir à mes invités, je leur concocte des feuilletés aux champignons ou j'en glisse dans les sauces. Et comme le champignon me relie à ma mère, il m'arrive de parler de son dessert du 1^{er} Août. Chaque 1^{er} août, elle nous préparait un saladier de fraises des bois sur lequel elle traçait une croix blanche avec de la crème. »

Anne-Catherine Menétrey a signé la préface de *Récits du bas seuil, Parcours d'une infirmière*, d'Annelise Bergmann-Zürcher, Éditions d'en bas.

de poulet faits à partir des filets qu'ils ont eux-mêmes escalopés. La règle est qu'ils doivent toujours commencer leur repas par de la salade ou une crudité, sinon, ils n'ont pas accès à la suite. Et ça marche. » Les enfants rentrent chez eux avec des idées culinaires et un goût moins sélectif. Surtout, ils ne bloquent plus devant une purée de pomme de terre maison qui n'a pas le goût d'une purée « Stocki ».

Des racines et des plats

Mais pourquoi ce qui paraît savoureux à l'un ne l'est pas forcément pour l'autre?

La différence ne tient pas qu'au degré de développement des papilles, ni à l'éducation reçue. Même s'il est clair que plus on a été ouvert à des goûts variés et à des préparations culinaires différentes et plus on est capable d'apprécier un aliment. Devenir gastronome dépend de la richesse de son répertoire culinaire.

À ce sujet, les Suisses ne partent-ils pas perdants par rapport aux Français, ou aux Chinois, dont la cuisine est si raffinée? Pas du tout! La preuve avec le livre de Paul Imhof *Le patrimoine culinaire suisse* (qui vient d'être récompensé par le Prix international Gourmand Awards), qui rassemble plus de 450 entrées, plats, desserts, boissons et autres produits typiques de toutes les régions de l'Helvétie. Va et découvre ton pays et tu enrichiras ta palette de goûts! Comme l'a écrit le gastronome et écrivain français Brillat-Savarin dans sa *Physiologie du goût*: «La découverte d'un mets nouveau fait plus pour le bonheur du genre humain que la découverte d'une étoile!»

Le fait qu'un aliment ou un plat soit recherché par une personne et rejeté par une autre tient à l'histoire qui y est attachée. Par exemple, lorsqu'il cuisine des supions à la sétoise, le psychiatre Christophe André pense à sa grand-mère. «Je revois la feuille de papier sur laquelle la petite écriture de ma mère m'avait couché la recette, avec tous les petits conseils techniques. J'ai l'impression d'appartenir à toute une chaîne humaine, je me réjouis d'imaginer qu'un jour mes filles feront elles aussi cette recette en pensant à leur père, à leur grand-mère, à leur arrière-grand-mère, et la feront découvrir à des amis chinois, congolais, patagons ou eskimos...» Qui se relèverait la nuit pour des cornettes à la sauce tomate? La violoncelliste Estelle Revaz, à coup sûr,

génération



Éditions Slatkine
GENÈVE

Génération
1007 Lausanne
021/ 321 14 21
www.generations-plus.ch/

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines spéc. et de loisir
Tirage: 34'384
Parution: mensuelle

Page: 12
Surface: 345'498 mm²

Ordre: 844003
N° de thème: 844.003

Référence: 91172884
Coupage Page: 8/11

Médias imprimés



**ANNE-
CATHERINE
MENÉTREY**

85 ans,
ancienne conseillère
nationale verte

« Les champignons
de ma mère »



« Mes deux parents sont britanniques, j'ai donc des racines culinaires anglaises. Peu après ma naissance, ma mère a découvert qu'elle était atteinte d'un cancer de stade 4. Les médecins l'ont dite condamnée. Heureusement, elle a rencontré la doctoresse Catherine Kousmine, qui a été l'une des premières à comprendre que l'origine des cancers remontait souvent à la nourriture. Ainsi, lorsque ma mère a été hospitalisée, dans une clinique à Lausanne, elle a emporté dans sa chambre de quoi préparer elle-même ses repas, qui étaient pleins d'ail et d'oignon, les principaux alicaments selon Kousmine.

« Le fried bread de ma maman »

Cela embaumait dans tout l'étage et générait des commentaires, mais ma mère a su défendre son envie de vivre. Et elle a guéri; elle vit toujours d'ailleurs et continue à faire attention aux aliments qu'elle cuisine, en choisissant du local et du bio. Ce que je fais moi aussi, notamment dans mon restaurant! Mes parents adoraient recevoir du monde à la maison et ma mère puisait dans son grand répertoire de recettes pour surprendre ses invités: quand cela n'était pas un rôti juteux, c'était un plat indien. Mais les plus beaux jours de ma vie quand j'étais gamine sentaient le fried bread. Ma mère préparait un vrai petit-déjeuner anglais avec des œufs au plat, du bacon, des haricots à la sauce tomate, des pommes de terre sautées et l'indispensable fried bread, du pain frit dans le lard du bacon. Une assiette composée d'une tranche de ce pain avec un œuf et du bacon dessus et des haricots, c'est magique. Et archi régressif. Toute mon enfance et mes vacances en Angleterre l'été me reviennent en mémoire.»

Laura Rod co-dirige et cuisine à l'Auberge-Épicerie Ben Ouais, à Corcelles-le-Jorat
benouais.ch



car c'était le plat de son enfance chez sa grand-mère. Qui se damnerait pour une soupe de lentilles à l'ail et aux oignons? Josef Zisyadis, le co-fondateur de la Semaine suisse du goût, évidemment. Parce que ça lui rappelle ses racines grecques, le parcours de sa mère et son courage d'immigrée en Suisse.

Anne-Catherine Menétrey, en revanche, ne remettrait plus un morceau de lapin dans son assiette. Ça la reconnecterait à un trauma-

tisme d'enfance : ce moment tragique où un adulte sortait le joli petit lapin, nourri aux herbes tendres, de sa cage, pour le dépecer et le cuisiner en ragoût.

Tous sa petite madeleine

Si on cherche bien, on a tous en soi un plat chéri, capable de charrier beaucoup d'émotions. Marcel Proust en a fait l'expérience en dégustant une madeleine. En une bouchée, il s'est revu à Combray chez sa tante Léonie. Ce qui lui a inspiré ces lignes fameuses : « Quand d'un passé

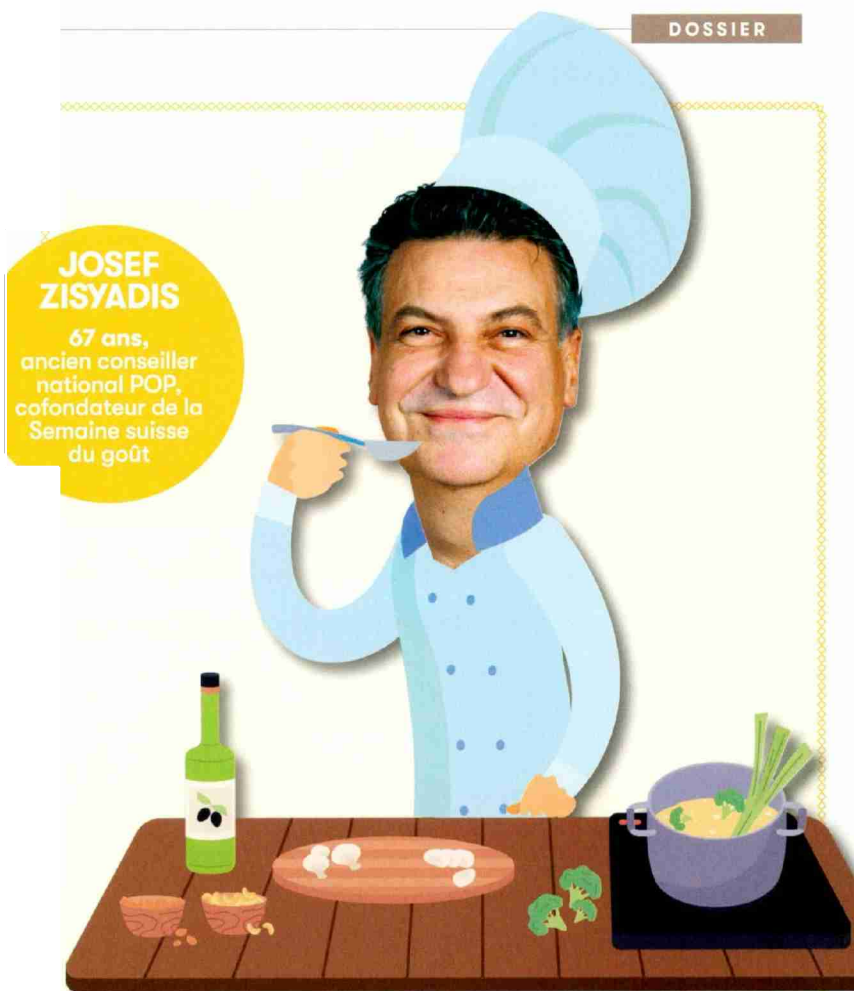


ancien rien ne subsiste, après la mort des êtres, après la destruction des choses, seules, plus frêles mais plus vivaces, plus immatérielles, plus persistantes, plus fidèles, l'odeur et la saveur restent encore longtemps, comme des âmes, à se rappeler, à attendre, à espérer, sur la ruine de tout le reste, à porter sans fléchir, sur leur gouttelette presque impalpable, l'édifice immense du souvenir. »

Bref, face à l'expansion de la machine qui s'est dotée de la vue et de l'ouïe, le goût pourrait permettre d'entrer en résistance. Le goût contre la déshumanisation. Le goût pour s'évader sur une branche de poireau et retrouver sa grand-mère, détentrice d'une recette d'un fabuleux papet vaudois. Le goût pour remonter le temps et retrouver la fraîcheur d'un après-midi d'été en buvant un sirop de sureau pas aussi bon que celui de sa tante Hermine, mais presque.

Vite, tous aux fourneaux!

PAR VÉRONIQUE CHÂTEL



**JOSEF
ZISYADIS**

67 ans,
ancien conseiller
national POP,
cofondateur de la
Semaine suisse
du goût

DOSSIER

« La soupe de lentilles de ma mère »

« **M**on principal souci lorsque j'ai quitté la maison, à 16 ans, était de savoir comment j'allais m'en sortir pour me faire à manger. Cela me tracassait plus que d'avoir à payer un loyer. Je savais un peu cuisiner, pourtant... Quand on est arrivés de Grèce à Lausanne, ma mère travaillait au noir dans un grand magasin du matin au soir. À midi, mon frère et moi étions seuls et nous préparions nos repas. Ou alors nous réchauffions un plat que ma mère avait préparé. Parfois, sa fameuse soupe de lentilles. C'est tout simple, mais c'est un régal. On fait cuire des oignons, des carottes, des lentilles avec de l'ail, du vin blanc, de l'origan et, juste avant de servir, on ajoute une giclée de vinaigre rouge. Quand je suis

généralions



Éditions Slatkine
GENÈVE

Généralions
1007 Lausanne
021/ 321 14 21
www.generations-plus.ch/

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines spéc. et de loisir
Tirage: 34'384
Parution: mensuelle

Page: 12
Surface: 345'498 mm²

Ordre: 844003
N° de thème: 844.003

Référence: 91172884
Couverture Page: 11/11

Médias imprimés

parti, ma mère m'a transmis son livre de recettes, que j'ai toujours gardé. Assez rapidement, j'ai réussi à devenir le concierge d'un petit immeuble, où j'avais un appartement avec une cuisine et quatre plaques de cuisson. Je gagnais peu d'argent, mais je me débrouillais pour bien manger. J'achetais des carcasses de poulet à un franc ou des restes de saumon et je faisais de super riz au curry ou des pâtes au saumon. Manger n'a jamais été une activité secondaire pour moi : c'est l'occasion, en cuisinant une recette de famille, de se relier à ses origines, de découvrir des goûts qui font voyager et, en s'asseyant autour d'une table, de vivre un moment d'échange qui nourrit aussi.»