

plaidoyer pour le gras

Christophe Lavelle
& Frédérick e. Grasser Humair

Où l'on démontre
que le gras n'est pas
l'ennemi de notre santé
et **30 recettes** pour en profiter

hachette
CUISINE

PLAIDOYER POUR LE GRAS

Christophe Lavelle invite à une révolution du gras

Le 4 mars, le chercheur au CNRS et au Muséum National d'Histoire Naturelle Christophe Lavelle, publie "Plaidoyer pour le gras", son nouvel ouvrage. Ce livre de gastronomie volontairement didactique redonne au gras — mal aimé de l'alimentation — ses lettres de noblesse en comprenant pourquoi il est essentiel dans notre quotidien : pour une alimentation en pleine conscience, riche en bons lipides et en plaisir.

POUR UNE RÉVOLUTION DU GRAS

Dans la famille des nutriments, le gras est souvent mis en bout de table. Souvent pointé du doigt, il joue pourtant un rôle essentiel, tant en cuisine que pour la santé. Un rôle que Christophe Lavelle souhaite aujourd'hui remettre sur le devant de la scène dans Plaidoyer pour le gras. Ni totalement scientifique, ni tout à fait culinaire, il s'agit surtout d'un livre de "gastronomie" au sens de Brillat-Savarin, c'est-à-dire porté à la fois sur la "connaissance raisonnée de tout ce qui a rapport à l'Homme en tant qu'il se nourrit" mais aussi sur "l'art d'apprêter les mets et de les rendre agréables au goût". L'auteur divise ainsi son plaidoyer en deux parties. La première fait le tour du gras — de son histoire à ses atouts scientifiques, en passant par une liste des produits qui en contiennent. La seconde invite à passer en cuisine puis à table grâce à 30 recettes de 30 chef(fe)s. Un discours qui met au placard les idées reçues.

LE GRAS DANS TOUS SES ÉTATS ET... LES ASSIETTES

Épaulé par Frédérick e. Grasser Humair, autrice et penseuse en nourriture, Christophe Lavelle prouve que le gras est partout : du bœuf à l’amande, du poisson à l’huile de noix. À travers 30 recettes gourmandes d’ami(e)s chef(fe)s, le gras sous toutes ses formes, est au centre de l’assiette. Si le beurre et le porc répondent présents (l’incontournable jambon-beurre est l’une des premières recettes !), il laisse la place à d’autres alternatives iodées ou végétales, dont les asperges à l’émulsion d’amandes ou le fameux saumon gravlax.

PLAIDOYER POUR LE GRAS

Légumes au gras de cochon

À la façon de Stéphane Jégo, chef du restaurant L'Ami Jean

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 25 min
Pour 4 personnes

- 100 g de gras de cochon (pris sur un carré, ou dans du lard; si vous préférez le gras de bœuf, pas de souci, ça marche pareil!)
- Légumes de saison (ici, courgettes jaunes et vertes, asperges blanches et vertes, chou pak choi, champignons de Paris..., mais toute autre sélection conviendra!)
- 1 tête d'ail
- Thym, laurier
- Sel, poivre
- Huile d'olive, vinaigre

Une recette fondante d'une simplicité confondante; le meilleur n'est-il pas parfois dans les choses simples (et grasses) ?

À déguster avec un verre de blanc vit... ou toute autre boisson qui vous conviendra !

PLAIDOYER POUR LE GRAS

1. Couper les légumes en morceaux de taille similaire.
2. Chauffer le gras dans une cocotte en fonte, déposer la tête d'ail coupée en deux, le thym, le laurier. Ajouter les légumes taillés, le sel et le poivre. Étouffer quelques minutes puis laisser reposer au coin du feu pendant 15 min : les saveurs doivent s'imprégner, mais les légumes rester croquants.
3. Servir en ajoutant un trait d'huile d'olive (pour encore plus de gras et de brillance) et un trait de vinaigre (pour la touche d'acidité qui équilibrera les saveurs).



78 79

Côté inspiration, tradition française côtoie produits d’ailleurs. La poularde au blanc du chef Christophe Saintagne du restaurant Ducasse Baccarat précède ainsi la recette de nouilles udon au bouillon de cuisson de la cheffe Adeline Grattard. Le gras se fraie même un chemin jusqu’au dessert (car oui, la mousse au chocolat contient plus de gras que de sucre !). **Une façon ludique de joindre l’utile à l’a-gras-able !**



À propos de Christophe Lavelle

Chercheur au CNRS et au Muséum National d'Histoire Naturelle à Paris, Christophe Lavelle est épigénéticien et biophysicien spécialisé dans l'alimentation. Directeur adjoint de l'Initiative ALIMENTATION Sorbonne Université et formateur à l'INSPE pour les professeurs de cuisine, il enseigne également dans de nombreuses universités (dans des cursus d'anthropologie, de géographie, de médecine, de biologie,...), et donne régulièrement des conférences auprès du grand public et des professionnels (chefs, formateurs, ingénieurs). Il est en outre membre de nombreuses sociétés savantes scientifiques et gastronomiques (dont l'American Biophysical Society et l'association des Disciples d'Escoffier) et collabore régulièrement dans différents magazines professionnels de l'univers de la gastronomie pour apporter son expertise scientifique. Il est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages, dont "Je mange donc je suis. Petit dictionnaire curieux de l'alimentation" (Editions du MNHN, 2019), "Molécules. La science dans l'assiette" (Ateliers d'Argol, 2021), ou encore "A la découverte des vins géorgiens" (Editions Apogée, 2023).

PLAIDOYER POUR LE GRAS

Plantes grasses

Les oléagineux (plantes desquelles on extrait le gras alimentaire) sont des plantes que l'agriculture a sélectionnées pour leur capacité à stocker de grosses quantités de matière grasse facilement extractible. Ce gras est fabriqué par la plante qui, grâce à la photosynthèse, utilise l'énergie du soleil pour convertir l'air et l'eau du sol en glucides, qui sont ensuite transformés en lipides pour être stockés dans les graines et/ou fruits. On peut donc dire que les huiles végétales sont à proprement parler des concentrés de soleil!

Pour extraire le gras des graines ou des fruits, on procède d'abord à un broyage puis une pression à froid (parfois à chaud pour certaines huiles), éventuellement suivis d'un filtrage voire d'un raffinage (processus en plusieurs étapes qui permet de se débarrasser de certaines impuretés qui pourraient altérer le goût et/ou la stabilité de l'huile).

PLAIDOYER POUR LE GRAS

L'OLIVE

Aliment phare du régime méditerranéen, l'huile d'olive est majoritairement composée d'acides gras monoinsaturés (l'acide oléique représentant 50 à 80 % du total). Elle est aussi très riche en polyphénols, en particulier l'oleuropéine (qui apporte à l'huile son amertume) et l'oléocanthal (qui apporte son ardeur), ainsi que divers composés (stéroïdes, triterpènes, carotènes, chlorophylles...) qui participent aussi bien aux propriétés organoleptiques de l'huile (couleur, fruité, amertume, astringence, ardeur) qu'à sa stabilité et ses effets sur la santé.

Sa relative facilité d'extraction (contrairement aux huiles de pépins ou graines) fait que l'huile d'olive « été une des premières huiles alimentaires utilisées. Les fruits sont récoltés à différents stades de maturité: verts pour une récolte précoce, violets/noirs à maturité, donnant lieu à des huiles aux profils aromatiques très différents (qualifiés respectivement



21

PLAIDOYER POUR LE GRAS

Tourteau au bon beurre et fonds d'artichauts

1. Avec un outil pointu solide (pic, poinçon) et un marteau, perforer le ganglion olébral (situé juste derrière les deux yeux) puis, sur le même axe, à 2-3 cm de l'arrière, percer de nouveau la carapace pour atteindre à la fois le ganglion ventral et le cœur de l'animal. Cela aura pour effet de le tuer instantanément (même s'il continue un peu de bouger du fait de l'activité de son système nerveux périphérique).
2. Déposer le tourteau dans une grande plaque à rôtir, ajouter le beurre et le 1^{er} lot d'herbes aromatiques et cuire à feu doux pendant 1 h en arrosant régulièrement avec le beurre fondu (y compris en le faisant rentrer à l'intérieur de l'animal à travers les trous).
3. Tourner les artichauts, les conserver dans l'eau vinaigrée avant de les faire cuire dans du beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres (mais fermes).
4. Décortiquer le tourteau (corps, pattes et pinces), mélanger la chair émietée avec le jus de tête et le beurre de cuisson, ajouter le 2^e lot d'herbes (ciselées finement) et le jus de citron.
5. Préparer le velouté de légumes: faire suer les légumes dans un peu de beurre, crémier, ajouter le curry vert et mixer.
6. Préparer l'huile de chlorophylle: faire blanchir la moitié du 3^e lot d'herbes, égoutter, mixer dans l'huile de pépins de raisin et filtrer.
7. Dresser le velouté au fond, quelques gouttes d'huile de chlorophylle, les fonds d'artichauts surmontés de la chair de tourteau, et finir par les herbes restantes (rapidement passées dans l'huile pour leur donner de la brillance).



100

PLAIDOYER POUR LE GRAS

Maigre (mais gras) et acacia

À la façon de Julien Dumas, chef du restaurant Zosterre

Temps de préparation : 1 h
Temps de cuisson : 20 min
Pour 4 personnes

- 1 beau maigre (sinon, une sériole, ou tout autre gros poisson de nos côtes)
- 1 bouquet de persil plat
- 4 grappes de fleurs d'acacia
- 10 cl d'huile de pépins de raisin
- 1 yaourt
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 10 cl de vinaigre balsamique blanc
- Sel

Oui, le ventre des poissons maigres est quand même gras, et c'est de ça que l'on profite ici pour une recette moelleuse à souhait. Quant à l'acacia, attention, c'est le nom que l'on utilise en fait pour désigner communément le Robinier faux-acacia (*Robinia pseudoacacia* pour les botanistes), arbuste qui est cependant très différent du « vrai » acacia *Acacia dealbata*, que l'on appelle couramment le « mimosa d'hiver », bien qu'il ne fasse pas partie du genre *Mimosa* (les botanistes feront toujours tout pour nous embrouiller). ATTENTION: seules les fleurs sont comestibles, le reste de la plante (dont les feuilles) étant toxique car notamment riche en phasine (aussi connue sous le nom de phytohémagglutinine), substance qui, comme son nom savant l'indique, a pour propriété d'agglutiner les globules rouges du sang... ce qui n'est pas du tout une bonne chose. On retrouve d'ailleurs cette molécule dans la plupart des légumineuses, qui sont des graines de fabacées, famille de plantes à laquelle appartient aussi le Robinier faux-acacia. D'où la nécessité de TOUJOURS cuire les légumineuses avant de les consommer, la chaleur détruisant en grande partie la phasine qu'elles contiennent. C'est aussi pour cela que l'on consomme généralement les fleurs d'acacia en beignets (il suffit de tremper les grappes dans une pâte à beignet, avant de plonger le tout dans un bain de friture), même si leur faible concentration en phasine (comparée aux autres parties de la plante) permet aussi de les manger crues, sans pour autant en abuser.

À déguster avec un vin blanc tranquille ou effervescent... ou toute autre boisson qui vous conviendra !

101

Plaidoyer pour le gras

Christophe Lavelle

Éditions Hachette Cuisine
Parution le 4 mars 2026

Prix : 22,50 € - 158 pages

Photographies : Vincent Lappartient

hachette
CUISINE