



*Agnus Dei*  
**LIVRE BLANC DES  
TENDANCES CULINAIRES**

20<sup>12</sup><sub>13</sub>

**LA COMMUNION** de ce soir est l'expression, à notre manière, et selon les approvisionnements de ces tendances. Mais la nature est abondante. Il faut développer la connaissance de notre Terre, et son harmonie avec notre corps et le plaisir.



# LE BÉNÉDICITÉ

## IN

Voilà des années qu'on le dit : un repas, ce n'est pas le gavage d'un estomac, c'est un acte social.

Recevoir quelqu'un, c'est prendre en charge son bonheur dès son arrivée, et jusqu'à son départ.

Le repas commence donc par le bénévolé qu'il faut réinventer : voici ce que nous allons manger, qu'est-ce nous essayons, quel vin a été choisi (ou quelle boisson) et pour quelle raison, etc. Manger c'est communier. Il faut partager nos essais, nos découvertes, nos plaisirs. Présenter un repas comme on présente une œuvre, de partage, pour le plaisir.

Réinventer le bénévolé pour l'acte social et le plaisir.



# LA CUISINE MOLÉCULAIRE

## IN

Respecter les aliments eux-mêmes.

## OUT

Ce fut un « beau trip »!

Ferran Adrià lui-même disait qu'il faisait de la recherche et non de la cuisine moléculaire. « Out » donc tous les hurluberlus qui se prétendent de cette école. La cuisine moléculaire a peut-être apporté quelque chose à la gastronomie, mais elle n'est pas une fin en soi, au contraire. On l'a même interdite en Italie pour quelque temps; y sont exclus les additifs, gaz cristallisant, gélifiants.

Il faut retrouver la saveur du produit. Consolider le patrimoine gastronomique et non le décomposer.

« Out » le tout caoutchouc de synthèse dans la définition de la gastronomie.



Agnes Dei<sup>OM</sup>

20<sup>12</sup><sub>13</sub>

# LE PRODUIT RÉGIONAL

## IN

Au Kamouraska, il y a la baudroie, l'anguille, la pieuvre, l'épinard de mer, la livèche, le plantain marin, l'églantier, le sureau, etc.

Toutes les régions du Québec sont des paradis à découvrir.

La cuisine régionale n'en est qu'à ses débuts. Ce qui est « in », c'est la recherche des produits et leurs alliages possibles. Le développement de la vraie gastronomie québécoise.

## OUT

Ce qui est « out », c'est le folklore qu'on a fait du sirop d'érable et du bleuet : il n'y a pas que cela. Il faut aller au-delà.



# LÉGUMES

## IN

Les légumes racines puisqu'ils peuvent être utilisés l'hiver : topinambours, céleris-raves, carottes et betteraves de toutes les couleurs, radis noirs, panais, persil racine, etc.

---

Le légume en soi, qui doit être cuit en fonction de lui-même, de sa saveur, et non pas seulement pour accompagner une viande.

Exemple : l'oignon confit, braisé, grillé, caramélisé, mais toujours l'oignon. Idem pour les autres légumes, dont il faut découvrir la saveur et les alliages, façon Passard ou Chartier.

---

Les légumes autrement, exemple :  
couper le navet en pappardelle.

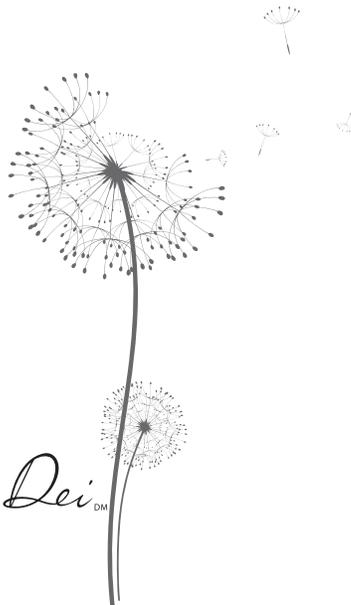
## OUT

L'asperge hors saison, qui nous est vendue à l'état de petits bâtons séchés par le temps. Peut-il exister d'autres décors d'assiettes?

### La soupe de courge

L'automne est arrivé, nous en avons pour quatre mois dans les restaurants à avoir de la « soupe de courge » comme « potage de jour », « l'inspiration du chef », etc.

D'autant plus que la soupe de courge est souvent le fruit de l'imagination des... comptables (ça ne coûte pas cher). Pour des raisons « d'écœurantite » la soupe de courge, sans attention particulière, est « OUT ».



# VIANDES ET POISSONS

## IN

Les produits sans antibiotiques, sans nitrites, sans agents de conservation.

---

Le foie gras non gavé.

---

Les viandes hachées minute rosées de qualité.

---

Le retour du filet de bœuf en croûte de sel, le chevreau, les gros rôtis pour la « gang » et les restes pour la semaine, dont le porc biologique.

Les poissons recommandés pas la Fourchette Bleue ou par la Fondation David Suzuki. Entre autres les produits québécois naturels ou d'élevage biologique.

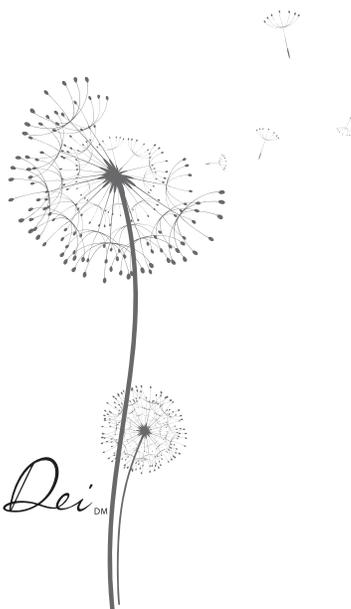
## OUT

Les poitrines de moulée (poulet). Pour les faire engraisser encore plus vite, on donne au poulet des farines animales. Ils sont engraisés tellement vite qu'ils ne goûtent plus que l'agrégat de colle et de moulée : les poulets peuvent bien manger de la moulée, mais pas nous, nous refusons. NON AUX POITRINES DE MOULÉE!

---

La consommation des espèces de poisson en voie de disparition.

*Agnus Dei* DM



20<sup>12</sup><sub>13</sub>

# FROMAGES+DESSERT

## IN

Il y a d'excellents fromages québécois. Voilà venu le temps du tri, de laisser tomber les mauvais, les sans saveur, les goûts de plastique, etc...

Ce n'est pas bon parce que c'est québécois, c'est bon parce que c'est bon !

Un dessert pour deux personnes, ou deux pour deux à partager, mais rarement un pour un.

## OUT

Les fromages au bon goût de plastique.

Pour des raisons de surexposition : les crèmes brûlées et les macarons. Est-ce qu'ils peuvent faire parti d'un tout, et non être le tout?

*Agnus Dei* DM

20<sup>12</sup><sub>13</sub>

# EN GÉNÉRAL

## IN

Vive la naturalité.

## OUT

Pour des raisons écologiques : non à l'huile de palme, aux bouteilles d'eau jetable, aux contenants non recyclables, ou non composables, etc.

Nous ne sommes pas encore prêts pour le retour des antiquités : Porto, Kiwi, sushi.

### LES PRODUITS TRAFIQUÉS

« Out » les produits trafiqués pour le marketing, comme le yogourt « light » auquel on a ajouté 65 % de sucre. Idem pour les produits « détox », les énergisants et autres bouillies pour les chats. Cela devrait être vendu dans les animaleries. La première pharmacie devrait être le Marché Jean-Talon, les autres « drugstores » viennent après.



Agnus Dei<sup>OM</sup>

20<sup>12</sup><sub>13</sub>

# L'ÉVÉNEMENTIEL

## IN

L'événement culinaire avec une unité, un concept, une histoire, un choix de performance conséquent. Il faut envelopper un événement, comme on couvre sa famille.

La nourriture est de plaisir et d'événement.

## OUT

Les numéros en silos : un plat, un discours, un numéro, etc. On s'ennuie, on ne digère pas, on a hâte que cela finisse. Un événement n'est pas un étalage de silos.

