

[ÉDITO]



UNE RECETTE DU BONHEUR

« Les plaisirs simples sont ceux qui donnent sens à la vie. La gourmandise est une façon d'injecter un peu de plaisir dans le quotidien. La cuisine est aussi repère, transmission familiale, réconfort... » Ces phrases, je les ai écrites en préambule d'*Histoires de goûts* (Éd. Robert Laffont), livre où je retrace mon parcours, sorti en février. Un mois plus tard, nous étions assignés à résidence. Cet avant-propos a pris une résonance d'autant plus grande pour moi. Tout à coup, nous avons collectivement redécouvert que la journée est faite de trois repas. Sans restaurant, sans cantine, nous sommes revenus au fait maison. Restriction de mouvements et parfois d'argent : nos habitudes de consommation ont changé. **Nous avons renoué avec les valeurs premières de la cuisine** : nous nourrir, physiquement et affectivement. C'est un peu comme si la nature reprenait ses droits, nous disait stop, ça va trop vite, trop loin, on voyage trop, on consomme trop, pas assez local. Il est l'heure pour notre société de lever le pied. Ainsi, j'ai été incroyablement surpris par le nombre de gens qui ont suivi mes *live* sur M6 pendant le confinement. Certains n'avaient jamais touché une casserole de leur vie et ont découvert le plaisir – la passion, même – de cuisiner. Rien qu'en regardant faire et en suivant des explications toutes simples, ils ont réalisé que cuisiner de bons petits plats était à la portée de tous. Beaucoup d'enfants étaient aussi de la partie. Cela a fait redécouvrir le bonheur de préparer les repas en famille, de transmettre. À travers notre métier de chef, notre engagement, nombre d'entre nous ont (re)donné à la France l'envie de passer son tablier. Et ça, c'est formidable ! On a aussi été si contents de trouver en bas de chez nous le primeur, le boucher... Il faut que l'on s'en souvienne ! **La défense des petits commerçants, de l'artisanat, est mon combat de cœur.** Ils sont le poumon de nos villages, de nos quartiers. Et le relais indispensable de nos producteurs, maraîchers, pêcheurs, éleveurs... Ils ont besoin de notre soutien. Gardons cette belle énergie et, cet été, faisons des plats que l'on aime pour ceux que l'on aime ! C'est une recette du bonheur, dont ce numéro vous donnera les ingrédients. Ceux d'un monde gourmand et plus écoresponsable, à partager en famille ou avec les amis. ♦

PAR CYRIL LIGNAC, CHEF CUISINIER, CHEF PÂTISSIER ET ENTREPRENEUR / ILLUSTRATION MARC-ANTOINE COULON
Dernier ouvrage paru : « *Fait maison* », Éditions de La Martinière.