



Reims - PSG 0-3 Mbappé propulse Paris en tête → P. 24 et 25

Dimanche

Business

Les boulangeries Paul se réinventent

→ Économie • P. 12 et 13

Paris • Dimanche 12 novembre 2023 • N° 24637 bis • 2 €

Le Parisien

Exclusif

La lettre du président aux Français

« Une France où nos concitoyens juifs ont peur n'est pas la France »

→ Fait du jour p. 2 et 3



Le Parisien



Témoignages
Pourquoi ils soutiennent la marche contre l'antisémitisme

→ Fait du jour • P. 4 à 7



Universités américaines La dérive antisémite

→ L'enquête • P. 8 et 9

Le bistrot de la semaine

Laurent Guez



Maslow, végétarien cool

Si vous n'êtes pas prévenus, vous ne vous rendrez peut-être pas compte que vous êtes entrés dans un restaurant végétarien. Sur les quais, à deux pas du Châtelet, à Paris, le nouveau restaurant Maslow distille les cocktails perchés (comme ce Margoulin composé de matcha poireaux, de citron, de piment jalapeno, de Chartreuse et de mezcal !), les vins nature et une bonne cuisine branchée. Les excellents gnocchis au fromage de brebis et au zaatar sont comme Monsieur Jourdain, végé sans le savoir. Idem pour l'artichaut et sa sauce sabayon au beurre noisette, la maxi-aubergine en tempura accompagnée d'une mayo au piment, ou le remarquable carpaccio de chou-rave au pralin de noix de cajou, la meilleure assiette dégustée le soir de ma visite. Les créateurs du restaurant, des anciens entrepreneurs à l'origine de l'appli FoodChéri, ont décidé de créer un lieu aligné sur leurs valeurs. Sans prêcher la bonne parole de façon ostentatoire, ils veulent tout bien faire : antigaspi, approvisionnement de qualité, impact carbone limité (d'où l'absence de viande et de poisson) et bonnes conditions de travail pour leurs cuisiniers et leurs serveurs, avec un recrutement très ouvert à la diversité. Du coup, ça marche. L'équipe ressemble à sa clientèle, en âge et en tatouage, et l'ambiance ultra-cool fait oublier l'hostilité du monde. Et si c'était le prototype du bistrot du futur ? Maslow, 14, quai de la Mégisserie, 75 001 Paris. Tél. 01.59.30.09.06. Cocktails à 12 €. Assiettes de 7,50 € à 12 €.



Le meilleur moyen de faire découvrir de nouvelles saveurs aux bambins consiste parfois à décliner le menu dégustation des grands dans une version adaptée.

Ces restos amis des enfants

TENDANCE FOOD | Cours de cuisine ou repas en famille ne sont pas les seuls moyens d'apprendre le goût. Certains grands chefs composent sur mesure pour les petits.

Bérandère Chanel

« **DES PICKLES** sur le côté de l'assiette pour l'acidité, un légume cru de l'autre, des protéines avec une viande ou un poisson... » Telle est la recette de la cheffe Céline Pham quand elle sert des enfants dans son restaurant Inari, à Arles. La cuisinière franco-vietnamienne prend un soin particulier à décliner saveurs et textures.

« Je fais très attention au dressage. Le plat doit être graphique et coloré ! J'utilise des emporte-pièces pour réaliser des formes rigolotes. » Le menu de ses petits clients est facturé 25 € (deux ou trois fois moins cher que celui des grands). Et quand ils se régalaient avec un ingrédient qu'ils détestent d'habitude chez eux, c'est pour elle une vraie fierté.

Des attentions en fonction de chaque âge

Si le sujet des cours de cuisine obligatoires à l'école, comme l'avait suggéré Alain Ducasse dès 2017, est récemment revenu sur la table, ce n'est pas l'unique moyen de sculpter le palais des plus jeunes. On éveille leur goût à la maison, lors de

la réalisation des recettes familiales, mais aussi en les emmenant au restaurant.

À l'instar de Céline Pham à Arles, de nombreux chefs prennent en effet leur part de responsabilité, même sans disposer d'un menu enfant. Seulement 15 % des tables en France en proposent, d'après la plate-forme de réservation de restaurants en ligne TheFork, qui a épluché son fichier de 15 000 établissements à notre demande.

À Paris, ces menus concurrencent même moins de 10 % des restos. À en croire les chefs et restaurateurs, étoilés ou pas que nous avons interrogés, la leçon de goût passe en fait par une cuisine sur mesure.

Les chefs sont aux petits soins pour leurs jeunes clients : ils s'adaptent à chaque profil et certains pensent même à respecter les recommandations nutritionnelles. Lors de l'étape de la diversification alimentaire, l'Assurance maladie invite par exemple à ne pas ajouter de sel dans les plats. « J'attends l'arrivée de l'enfant concerné afin de connaître son âge pour savoir si je dois saler la purée que j'ai prévue », révèle Céline Pham.

Petits pois, panais, céleri... À Paris, le chef doublement étoilé David Toutain prépare aussi des purées pour les tout-petits, en utilisant les produits de saison de son menu dégustation. « Quand les enfants apprennent à mâcher, je blanchis les légumes ou je sers des champignons coupés en morceaux », détaille-t-il.

Un menu à prix coûtant...

Prenant son rôle éducatif à cœur, le Normand facture à prix quasiment coûtant les repas des juniors. Pour eux, il travaille les ingrédients en chips, à tremper dans une sauce pour que ce soit plus ludique. Parfois, ce père de deux enfants va jusqu'à challenger un petit client en lui proposant de reconnaître un ingrédient dans une simple préparation, comme une purée de carotte dans laquelle se cache un trait d'orange.

Pour autant, pas question de brusquer les jeunes papilles ni de donner des leçons de gastronomie. Au restaurant Deux, à Paris, où le menu enfant consiste à proposer en portions réduites les plats servis aux adultes (pour 15 €), on supprime les

saveurs trop piquantes, remplacées par une garniture plus douce. « Nous n'avons pas de difficulté pour nous adapter car notre cuisine contient beaucoup de beurre et de fromage », précise Tiphaine Mollard, la cheffe.

« Cela nous challenge, de servir un enfant. C'est génial de devoir sortir de sa zone de confort et de montrer sa capacité d'adaptation », analyse le jeune chef Baptiste Renouard. Dans son restaurant étoilé Ochre, à Rueil-Malmaison, il n'y a pas de menu enfant. Pour un forfait de 35 €, le cuisinier adapte au besoin les préparations en utilisant des ingrédients prévus pour le repas de la brigade, ou trouve l'inspiration avec ceux restants du déjeuner.

... mais sans frites ni coquillettes !

Mais il s'impose une limite : pas de frites ! « Je servirai plutôt des pommes de terre soufflées ou paillasson », annonce le jeune talent.

Même son de cloche chez Deux, où les glaces sont faites maison. « On ne sert pas de glace à la fraise ! lance Tiphaine Mollard. Et nous n'avons jamais répondu à

une demande de coquillettes ou de frites ! »

En fait, les chefs jouent les équilibristes entre la nécessité d'éduquer le palais des petits et celle de respecter leur propre ADN culinaire, qui a convaincu les parents de réserver chez eux. « Dès leur plus jeune âge, les enfants doivent s'habituer à manger comme les grands et partager l'expérience de leurs parents », explique Karim Haidar, aux fourneaux du restaurant libanais Sama, qui vient d'ouvrir dans le XI^e arrondissement parisien.

Pour engager les enfants à vivre sereinement leur expérience et à avoir envie de goûter ce qui se trouve dans l'assiette, certains pensent à tout, comme les chaises hautes pour les plus petits. David Toutain a même prévu des colorages, des gommettes et une panoplie de jeux en bois tandis que les plus grands peuvent emprunter des jeux de cartes : « Mon équipe est prévenue lorsqu'un couple vient dîner accompagné d'un jeune enfant. On sait que ce profil de clients prend plus de temps à table. On adapte ainsi l'envoi de chaque assiette. On veut que tout le monde passe un bon moment. »