

# FAITES QUE CE SUJET PARLE DE PETS DE NONNE

On vous dit pourquoi la food de monastère  
a de quoi vous donner la foi.

PAR DÉBORAH MALET

**M**

es bien chers frères, mes bien chères sœurs, vous serez ravi.e.s d'apprendre que le régime tendance actuellement pour avoir

le Bikini body est tiré de l'Ancien Testament et s'appelle Daniel Fast, le jeûne de Daniel. Parmi ses adeptes, Skylord des *Gardiens de la galaxie*, l'acteur Chris Pratt. Le fameux prophète Daniel préconisait déjà au VI<sup>e</sup> siècle avant Jésus Christ de faire attention à sa ligne et à son alimentation en ne mangeant que des fruits, légumes et céréales pendant vingt et un jours. Un effet bœuf (ou buzz?) qui n'a pas tardé à affoler les maisons d'édition américaines qui ont déjà sorti livres et audio-livres pour faire recette. Scoop: la foi fait vendre (coucou les statuettes de la Vierge Marie vendues à la pelle à Lourdes), mais outre les ramasse-poussière et autres attrape-touristes, il y a un business qui fait chou gras depuis 1450: celui de l'artisanat culinaire monastique. Avec l'invention

de l'imprimerie, les monastères, qui vivaient jusqu'ici de leur travail de copistes, ont été obligés de se recycler dans l'agroalimentaire pour vivre. Dès lors, ils ont fonctionné comme des PME, fabriquant leurs propres produits commercialisés à l'extérieur en direct ou via des commerces spécialisés: Comptoir des Abbayes, La Boutique des Abbayes ou encore L'artisanat Monastique. Une start-up a même inventé la Divine Box, ne réunissant que des produits «made in Monastères». Même un label de qualité a vu le jour en 1989: Monastic, une sorte d'appellation d'abbaye contrôlée. Les produits artisanaux monastiques sont en phase avec la sainte trinité «saisonnalité-bio-circuit court» qui régit nos préoccupations alimentaires actuelles. «On veut mettre du sens dans notre assiette, il y a saturation de la suralimentation», insiste Ambroise Touvet, auteur d'*Invitation à l'abbaye* (éd. Larousse). Pas la peine de se lancer dans le bénévolat, mais vous pouvez dire merci mon frère, merci ma sœur pour... 

PHOTO: ISTOCK





SPOON

APONEM, PRÈS DU  
PRESBYTÈRE À VAILHAN

GAROPAILLES

## 1 AVOIR POSÉ LES BASES DU SAVOIR-VIVRE (ET DE L'ACCUEIL)

Au VI<sup>e</sup> siècle, l'ancêtre de Nadine de Rothschild s'appelait saint Benoît de Nursie qui, avec *La Règle*, a produit le premier guide pratique du savoir-vivre en communauté: il y préconise la participation de chacun.e en cuisine, de ne jamais laisser un frère ou une sœur manger seul.e et surtout de respecter le silence en mangeant (parce qu'on ne parle pas la bouche pleine, nom de Dieu!). Mais surtout, «tous les hôtes qui arrivent seront reçus comme le Christ». Pour Ambroise Touvet, «nul doute qu'avec un tel sens de l'accueil et du partage, les monastères ont été les premières maisons et tables d'hôtes».

### Où aller pour se faire bien recevoir ?

À l'Abbaye de Lérins, vous pouvez passer une semaine (seul.e ou en couple) sur l'île Saint-Honorat au sud de Cannes. On n'est clairement pas là pour faire un remake de *L'Île de la tentation* mais pour communier avec la nature dans la déconnexion la plus totale (lâchez ce Smartphone et admirez le paysage). On va à la messe, on mange, on hume l'air marin et un

frère se dévoue même pour être à votre écoute.

► Île Saint-Honorat, 06400 Cannes, [abbayedelerins.com](http://abbayedelerins.com)

**Chez frère Jean** Pour ce prêtre orthodoxe, la quête de spiritualité passe aussi par l'alimentation. Son skite de Sainte-Foy dans les Cévennes est le lieu idéal pour une retraite spirituelle et gourmande aux petits oignons. Il vient d'ailleurs de signer avec le critique gastronomique Emmanuel Tresmontant *Les Recettes du monastère du frère Jean* (en mai aux éd. Art Sacré). Ce qui vous attend «straight outta» son potager naturel selon les saisons: soupe d'orties, steak de betterave rouge, pâté végétal aux champignons, etc. Pour être l'heureux.se élu.e, envoyez-lui une lettre de motivation.

► Skite Sainte-Foy, 48160 Saint-Julien-des-Points, [photo-frerejean.com](http://photo-frerejean.com)

## 2 AVOIR FAVORISÉ L'ALIMENTATION SANTÉ

Un seul mot d'ordre: frugalité: «Il faut éviter les excès, de façon que jamais un moine n'arrive jusqu'à l'indigestion», dixit saint Benoît. À l'époque déjà, on favorisait le poisson et les

œufs au détriment de la viande, celle-ci étant réservée aux malades à l'infirmerie. C'est une certaine sainte Hildegarde de Bingen, abbesse allemande du XII<sup>e</sup> siècle, qui la première s'est penchée dans ses écrits sur les vertus des aliments (*Physica et Causae et Curae*). Elle a même identifié «les aliments de la joie» (petit épeautre, châtaigne, coing, amande, fenouil, cannelle, clou de girofle et noix de muscade). Fun fact: le premier produit diététique a été créé par des moines trappistes dans les années 1930. C'est la Germalyne, à base de germe de blé et elle est produite aujourd'hui par l'Abbaye de Sept-Fons ([boutique-abbayedeseptfons.com](http://boutique-abbayedeseptfons.com)).

### Où trouver les aliments de la joie ?

**Dans le Jawhara Fès**, une pastilla marocaine à base de fruits secs, cannelle et badiane.

► Spoon 2: 5, place de la Bourse, Paris-2<sup>e</sup>, [spoon-restaurant.com](http://spoon-restaurant.com)

**Dans le Aebleskiver** (crêpe danoise en forme de boule) au lemon curd, sauge, poires, granola, et fenouil.

► Stupid Cat: 2, rue des Bouchers, Lille, [stupidcat.fr](http://stupidcat.fr)

**Dans les 5 kg de petit épeautre:** bio grains entiers des Jardins de sainte Hildegarde. Ça et évidemment des clous de girofle, noix de muscade, etc.

[lesjardinsdesainte-hildegardes.com](http://lesjardinsdesainte-hildegardes.com)

## 3 AVOIR PRÔNÉ L'AUTOGESTION

«On retrouve depuis toujours au cœur des monastères une rivière, une ferme, un jardin, un potager. Les moines doivent avoir tout à leur portée pour ne pas être tentés de revenir dans le monde extérieur», souligne Ambroise Touvet. L'épicentre est le «Jardin des simples», regroupant les plantes aromatiques et médicinales. Sous le règne de Charlemagne, ont même été édictées dans le *Capitulaire de Villis* (en 812) celles qui devaient être obligatoirement cultivées dans les jardins de l'empereur et dans les monastères (plus de 70 espèces). Et Dieu créa la permaculture.

### Où apprécier les fruits de notre Mère la Terre ?

**C'est à Vailhan** dans l'Hérault (160 âmes), qu'Amélie et Gaby, anciennes Parisiennes, ont ouvert Aponem-auberge du Presbytère. Auréolé du prix de la meilleure table 2019 par le Fooding et 1 étoile Michelin, ce restaurant est ce qu'on appelle un trou paumé... mais des plus verdoyants, à l'ombre de son presbytère du XVII<sup>e</sup> siècle. Elles ont commencé leur projet en plantant leur lopin de terre, travaillant les semences paysannes, le tout bio évidemment. Et elles vous feront volontiers visiter leur «potager d'amour» comme elles le surnomment.

► 1, rue de l'Église, Vailhan, [aponem-aubergedupresbytere.fr](http://aponem-aubergedupresbytere.fr)

## 4 AVOIR INVENTÉ L'APÉRO

Comme le soulignent Laurence et Gilles Laurendon dans *Secrets et Recettes de Monastères*, «le pain est, avec le vin et le fromage, l'élément de base des monastères, la sainte trinité de la table monastique». Car c'est bien dans les monastères que le vin a vu le jour (le sang du Christ, ça vous parle?). Et si la Bourgogne est réputée pour ses vins, c'est parce que la région concentre le plus d'abbayes: on doit aux cisterciens le chablis, aux bénédictins le meursault ou encore le vonse-romanée aux clunisiens. Toujours selon ces deux auteur.e.s, «depuis le X<sup>e</sup> siècle, les moines ont créé plus de fromages qu'il n'y a de jours dans l'année (saint-nectaire, pont-

l'évêque, maroilles, livarot, munster, etc.)». Là où nos frères et sœurs ont également excellé, c'est la bière. Principalement dans le Nord, où les vignes ne poussent pas et par conséquent pour remplacer le pinard (amen). On doit aussi aux moines l'invention de la Chartreuse en 1605 et au moine Dom Pérignon l'invention de la technique de vinification du champagne au XVII<sup>e</sup> siècle. Sans oublier Félix Kir, curé en Côte-d'Or et résistant à qui l'on doit le Kir (1/3 de cassis, 2/3 de bourgogne aligoté).

## QUI VEUT FAIRE DES PETS DE NONNE ?

Le pâtissier-boulangier Benoît Castel partage sa recette de ces beignets de pâte à choux frits.

Sortie le 16 mai de son livre

*Pâtisserie simplement naturelle*,

éd. La Martinière, [benoitcastel.com](http://benoitcastel.com)



**INGRÉDIENTS** 200 g de lait entier / 80 g de beurre doux / 3 g de sel fin / 3 g de sucre semoule / 105 g de farine / 3 gros œufs entiers / 1/2 gousse de vanille / 1 orange / 1 citron / 100 g de sucre vanillé

Faire bouillir le lait avec le sel, le sucre et le beurre. Une fois le mélange à ébullition, ajouter la farine d'un seul coup. Remuer continuellement en laissant la casserole à feu doux quelques minutes, afin de dessécher le mélange. Retirer du feu et placer l'ensemble dans la cuve du batteur muni d'une feuille, laisser tourner quelques minutes afin d'évacuer la vapeur, puis ajouter les œufs un à un, en attendant un peu entre chaque ajout. Ajouter l'intérieur de la gousse grattée, les zestes de l'orange et du citron. Faire chauffer l'huile à 180°C, déposer l'équivalent d'une petite cuillère à soupe dans l'huile et laisser cuire doucement en retournant les pets-de-nonne régulièrement. Ils sont cuits lorsqu'ils sont bien dorés. Les sortir alors du bain d'huile et les égoutter sur du papier absorbant, puis les rouler dans le sucre vanillé. Déguster tiède.

### Où faire la planche (d'apéro) ?

#### Déjà goûté au fromage fermier de Cîteaux ?

C'est la spécialité de l'Abbaye de Notre-Dame de Cîteaux: une sorte de reblochon à la pâte molle et à la croûte lavée.

► 21700 Saint-Nicolas-les-Cîteaux, [citeaux-abbaye.com](http://citeaux-abbaye.com)

**Pour une bonne bière trappiste**, celle de frère Bernard-Marie à l'Abbaye du Mont des Cats qui ont relancé sa production en 2011 avec l'aide des frères trappistes belges et brasseurs de l'Abbaye de Scourmont.

► 2470 Route du Mont-des-Cats, 59270 Godewaersvelde

#### Les moniales orthodoxes du monastère de Solan

dans les Cévennes produisent des vins rosés, blancs et rouges certifiés bio et de l'amandon d'abricot, un vin rouge aromatisé.

► 30330 La Bastide-d'Engras, [monasteredesolan.com](http://monasteredesolan.com)

## 5 AVOIR FAIT DU PÈLERINAGE DE COMPOSTELLE UN PARCOURS GASTRONOMIQUE

Pour Ambroise Touvet\*, «il y a la nationale 7 et puis le pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle, tous deux nous faisant redécouvrir notre cuisine, nos terroirs». Voici quatre étapes pour casser la croûte sur «la route de Tours» qui relie Paris à SJC en Espagne. Mais comme on a un peu la flemme de se coltiner 1839,6 km en 73 jours, on s'arrêtera à la frontière à Saint-Jean-Pied-de-Port (40 jours de marche, c'est déjà pas mal). \*Livre *Compostelle, recettes du chemin* (éd. Larousse).

### Où se (re)mettre aux classiques ?

**Chez Jules** pour se faire une idée de la moutarde d'Orléans qui accompagne les bulots, pommes, vinaigrette, ciboulette. Y a quoi Dijon ?

► 136, rue de Bourgogne, 45000 Orléans, [chezjulesorleans.fr](http://chezjulesorleans.fr)

**Aux Halles de Tours**, pour se choper

une bonne andouillette au vouvray de chez Hardouin.

► Place Gaston-Paillhou, 37000 Tours.

**Chez Garopailles**, cave à vins restaurant flanquée d'une étoile Michelin avec plus de 500 références principalement issues du Bordelais (logique).

► 62, rue Abbé-de-l'Épée, 33000 Bordeaux, [garopailles.com](http://garopailles.com)

**Au Café Ttipia**, pour se farcir un agneau grillé du pays basque avec piquillos ou un axoa de veau maison.

► Place Floquet, 64220 Saint-Jean-Pied-de-Port, [cafettipia.com](http://cafettipia.com)