

SAUGE QUI PEUT

ENTRE LA SUPERFOOD ET LES POTIONS MAGIQUES CENSÉES NOUS FAIRE DU BIEN AU CORPS ET À L'ÂME, ÇA NE SENTIRAIT PAS UN PEU LE MYSTICISME DANS LA CUISINE ?

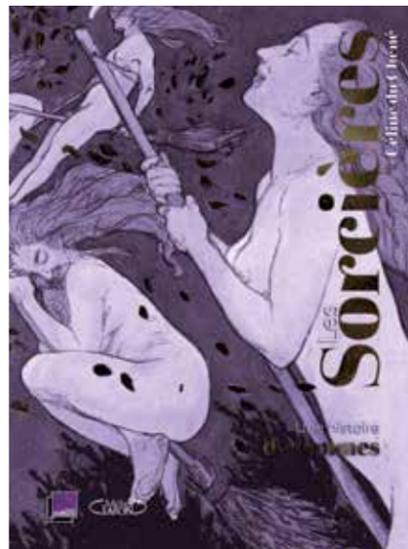
PAR DÉBORAH MALET

On peut dire que vous avez le sens de l'observation : entre le remake de *Sabrina l'apprentie sorcière* et celui de la série *Charmed*, la découverte d'une nouvelle profession – « l'alchimiste du travail » – grâce à la série *Succession*, le podcast *Magicos* de Slate, la folie des pierres, le succès de l'appli astrologique Co-Star (« Mercure rétrograde » est le nouveau « je me sens comme un lundi ») ou encore le tarot divinatoire, la croyance ésotérique affirmée récemment par Marlène Schiappa dans les pages du magazine *Elle*, la reprise par les féministes de la figure de la sorcière comme expliqué dans le livre *Sorcières* de Mona Chollet sorti en 2018, mais aussi dans tout un paquet d'autres depuis, vous êtes en position d'affirmer qu'il y a comme un vent de sorcellerie à faire péter l'échelle de Beaufort. Machination des Illuminati ? Même les rayons de livres de recettes semblent avoir trempé dans le chaudron de potion magique : *La Magie des 8* sorti en avril, *Le Pouvoir magique des aliments* sorti en septembre, *Mes secrets de sorcière, cuisine, santé et cosmétique* de Lisanna Wallace, sorti en octobre, etc. Ajoutez à cela un tour au Naturalia, où les packagings affichant « Supermix poudre instantanée », « Avoine Divine », « Spirukrunch Superfood »

vous poppent à la tronche comme une acné soudaine. Mais comme pour tout phénomène, il y a une explication rationnelle, théorisée par le sociologue Claude Fischler dès 1994 dans son livre *Manger magique, aliments sorciers, croyances comestibles* : c'est ce qu'il a appelé la « pensée magique de l'incorporation », soit le fait de croire qu'en mangeant tel ou tel aliment, on va s'en octroyer les pouvoirs. Et ce que des petit.e.s malin.igne.s du marketing et des millennials rompu.e.s aux codes d'Instagram et du DIY bien brandé ont baptisé à coups de baguette magique le « mysticore », en vendant et en vantant les mérites de leurs élixirs de vie et eaux de cristal comme il en prolifère sur le site marchand Etsy, tandis que certain.e.s apprenti.e.s alchimistes et sorcier.ère.s se sont lancé.e.s dans l'entrepreneuriat de filtres et potions magiques à base d'herbes comme Liz Migliorelli. Un intérêt et un regain pour l'occultisme qui ne nourrissent que davantage notre aspiration à une alimentation plus saine. Le côté « magique » de la chose ne faisant que rendre ce processus plus attrayant, vu que vous ne comptez pas trop sur Kevin pour mettre des paillettes dans votre vie. Blague à part, on vous dit pourquoi la magie opère toujours si bien en cuisine.

1 LA CONNAISSANCE DES PLANTES COMESTIBLES ET MÉDICINALES

Les cas de chasse aux sorcières qui se sont répandus du Moyen Âge à la Renaissance sont encore un bel exemple des dommages collatéraux engendrés par la masculinité toxique. Comme le souligne le tout récent livre *Les Sorcières, une histoire de femmes* de Céline du Chéné, autrice de documentaires pour France Culture, étaient qualifiées comme telles les femmes guérisseuses, ancêtres des naturopathes et sages-femmes. Grosso modo, les femmes qui appliquaient une médecine ancestrale. « Au VI^e siècle, l'Église ne tolère plus ces guérisseuses, désormais vues comme les concurrentes directes des prêtres, et encore plus si elles utilisent de l'eau bénite, des incantations ou des prières pour soigner les gens. » Dans *Le Corps du diable, philosophes et sorcières à la Renaissance* (éd. Léo Scheer, 2004), de la docteure en philosophie Esther Cohen, on peut lire que « dans la révolution culturelle et intellectuelle qui s'opère à la Renaissance, également qualifiée d'« Humanisme », l'homme est remis au centre. Mais c'est de l'homme (petit h) dont on parle, pas l'Homme... Et toutes les femmes détentrices d'un certain savoir et, par extension, d'un certain pouvoir, furent persécutées. Toutes les pratiques médicinales des guérisseuses et des sages-femmes furent qualifiées de « magiques » ou relevant de la superstition ».



SABLÉS AUX BLEUETS

QUATRE OPTIONS POUR MOURIR MOINS CON.NE, EN APPRENANT À IDENTIFIER LES PLANTES SAUVAGES

◆ Encadré par des naturopathes vitalistes et hygiénistes qui n'ont pas le regard fou, le stage Cuisine Saine et Naturopathie d'Osez Jeûner vous permettra de faire l'expérience de la frugalité : jus frais le matin, repas à base de fruits le midi, balade, massage et jacuzzi l'après-midi et atelier de cuisine saine pour préparer le repas du soir. 760 € la semaine, osezjeuner.com
◆ Et pour les becs sucrés : mieux que Mercotte, la naturopathe australienne Jennifer Hart-Smith, qui a publié *Pâtisserie naturelle* en septembre dernier (éd. Marabout), milite pour des desserts végétaux sucrés naturellement (avec du coco, des dattes...). Tenté.e par des sablés aux bleuets et à la camomille ? Il est possible de s'y initier grâce à ses ateliers de « pâtisserie consciente », à base de farines alternatives et qui intègrent des plantes aromatiques et sauvages. Infos sur tookies.fr



VOUS N'AVEZ PAS DE QUOI VOUS CONSTITUER UNE PHARMACOPÉE ?

TROIS RESTOS POUR PALLIER CE MANQUE.

La sauge : aussi

appelée « herbe de vie », elle est l'une des 22 plantes sacrées correspondant aux 22 lames du tarot. Elle vient parfumer une crème de courgette pour accompagner des petits rougets, des olives noires, et du citron confit chez Pépite.

27-29, rue Charles-Viguerie, 31300 Toulouse.

Le citron : idéal pour combattre la goutte et les poisons en tout genre, on le retrouve dans sa version yuzu sous forme de tarte meringuée au Umami Matcha Café qui vent d'ouvrir une nouvelle adresse.

5, rue Pierre-Demours, Paris-17^e.

La cannelle : on dit d'elle qu'elle renforce le système nerveux et épure le sang. On la retrouve dans le dip yaourt mangue : 200 g de fromage blanc, ½ mangue coupée en morceaux, 1 petit oignon rouge émincé, 1 gousse d'ail, ½ botte de persil hachée, 1 pincée de cannelle. Tiré du livre de recettes *Ima cantine* (éd. Massot).

39, quai de Valmy, Paris-10^e, imacantine.fr

Et pourquoi pas ? Tenter les confitures à la poire, figue, mangue ainsi que le miel infusés au CBD réputé pour être anti-inflammatoire, décontractant musculaire et bien évidemment faciliter le sommeil (16,90 € les 100 g, confiture-parisienne.com).

Et notre petit conseil lecture : *Plantes médicinales et magiques* d'Anne Osmond, éd. Danaé/Alliance Magique.



2 L'INVENTION ET LA MAÎTRISE DES TECHNIQUES DE CUISSON

Avant de voir son prénom bafoué par un certain Monsieur Marie dans des pubs télé vantant des plats préparés, la sainte Marie (pas celle qui s'est fait mettre en cloque tout en restant vierge) était une savante juive au I^{er} siècle avant J-C. Les apprenti.e.s alchimistes lui doivent l'invention de certains ustensiles de laboratoire mais aussi procédés, apprend-t-on dans *Le Livre des sciences occultes* de John Michael Greer enfin traduit et publié aux éditions Dunod. Comme le fameux « balneum Mariae » ou « bain-marie », permettant de chauffer doucement et régulièrement, et devenu en cuisine le B.A-ba. pour cuire des sauces sans les cramer. Si la maîtrise des quatre

3 UNE PASSION POUR LA FÊTE ET LA BONNE CHÈRE

Pour votre culture générale (on ne sait jamais, cela pourrait être une question du *Trivial Pursuit*), les bacchanales sont un culte inspiré de Bacchus, le dieu du pinard (#princedelavigne), apparues à la fin du III^e siècle avant J-C en Italie et interdit en 186 avant J-C. C'est sur cette base que s'est fondé en 1746 près de Dublin le Hellfire Club. Rien à voir avec le Hellfest ni les Hells Angels, quoique, vu que ses adeptes ont dû eux.elles aussi bien cramer la vie par les deux bouts. Passionné.e.s par le cul, l'alcool et le mysticisme, ils.elles organisaient des réunions qui consistaient non pas à tourner les serviettes dans une ambiance festive mais à s'adonner à la luxure et à des rites sataniques et incantations burlesques, tout



en frôlant le coma éthylique – pour vous donner une idée, c'était comme si le groupe Army of Lovers faisait un remake d'*Eyes Wide Shut* (rire intérieur). Bien que plus inclusif et respectueux du consentement

éléments de la nature est la base de ceux.celles qui se frottent à la magie, à l'astrologie et autres sciences occultes, il y en a bien un parmi ces quatre qui vaut le totem d'immunité dans *Koh-Lanta* : le feu.

Principalement parce que c'est lui qui donne vie et corps aux nombreuses potions concoctées dans le chaudron (l'ustensile de cuisine en tête du starter pack du.de la sorcier.ère).

OÙ ALLUMER LE FEU (DE JOIE) ?

À la rôtisserie Gallopin : du nom de Gustave Gallopin (les alcooliques reconnaîtront l'inventeur de la mesure de bière), qui a acquis les lieux le 1^{er} septembre 1876. Aujourd'hui (que le temps passe vite), Gallopin s'est dédoublé en une rôtisserie toujours dans un décor Belle Époque qui claque. Un classique dans l'assiette : la tête et langue de veau à la sauce ravigote, et en dessert crêpes Suzette flambées au Grand Marnier.

40, rue Notre-Dame-des-Victoires, Paris-2^e, gallopin.com

Chez Origines : le chef aveyronnais Julien Boscus, qui a bossé notamment aux côtés de Pierre Gagnaire et décroché son étoile avec son resto Les Climats, a ouvert récemment Origines, une table « non figée » où les menus et plats changent au gré des saisons et des arrivages.

À titre d'exemple, on peut y croiser un veau rosé du pays basque rôti au sautoir et accompagné de sa mousseline de champignons sauvages. **6, rue de Ponthieu, Paris-8^e, origines-restaurant.com**

PHOTOS : ALMA PHOTOS ; SHUTTERSTOCK ; LUC BOEGLY ; DR

que n'importe quel autre Boys' Club, le Hellfire Club fermera définitivement son clapier en 1760.

PAS BESOIN DE PHILTRES D'AMOUR, VOICI 4 BOUTEILLES DE VINS NATURE POUR SE CHAUFFER :

L'Enchanteresse, un vin de table rouge 2005 de La Grapperie, un grand Pineau d'Aunis sans soufre, et mis en bouteille au terme de 30 mois d'élevage.

Tireur des Litres, un vin de France rouge 2017, d'Anthony Tortul du Domaine de La Sorga, résultat d'un assemblage de cuvées multiples provenant de Carcassonne, Volvic et Cessenon-sur-Orb. Un vrai gang bang.

Vas-y, un vin de France rouge 2018 de Jacques Février du raisin à Plumes, un Gamay qui y va franco.

Masturbation Carbonique, vin de France rouge 2017, des Sabots d'Hélène à 13°.



4 LA TOLÉRANCE EN MATIÈRE DE JUNK FOOD

C'est ce qui ressort du livre *La Cuisine Wiccane* de Scott Cunningham (éd. Danaé/Alliance Magique) – la Wicca, pour les Hécate en herbe, est à la croisée du chamanisme, du développement personnel et du druidisme, pour faire court. Si l'auteur a tout plein de bons conseils pour s'alimenter sainement, ce n'est pas pour lui une hérésie de s'alimenter de junk et fast-food, qui elles aussi regorgent de propriétés magiques. On peut ainsi lire que le chili en conserve (plus il est épicé, mieux c'est), le Coca-Cola, le Pepsi, la sauce Tabasco sont parfaits pour gagner en énergie physique et magique. Quant à la purification, un bon jus d'orange surgelé, une limonade Minute Maid et des quartiers de pamplemousse en boîte font l'affaire. Tout aussi déculpabilisantes, son analyse et les qualités magiques qu'il donne – « en frissonnant tout de même de dégoût » – au burger-frites (ancrage, protection), ou encore au milk-shake au chocolat (amour et argent).

OÙ CÉDER À LA TENTATION DU GRAS ?

Dans la nouvelle et cinquième adresse parisienne de Blend, qui s'est installé dans le quartier de la Madeleine. Rassurez-vous ici, on vous assure qu'on ne mange que du bon gras qui a un faible taux de collagène. Le combo parfait : le Smoke (steak haché, cheddar fumé affiné 18 mois, Ketchup Blend, moutarde au miel, salade iceberg) + les sweet potato fries à la mayonnaise à l'ail + une Limonade leamo = 17,90 €.