

Ôde à la gourmandise

Le réveillon est ce moment délicieux où l'on étire la nuit au son des couverts et des verres qui tintent, où l'abondance des mets se déploie de longues heures durant... Plutôt que de craindre les excès, voici une invitation à chérir la gourmandise.

Petite fille, j'attendais le réveillon avec impatience. Comme tous les enfants me direz-vous. À la différence que je grandissais en Afrique, loin des traditions et du froid hivernal. Ce temps-là me reconnectait à mes racines, à la personne de ma grand-mère en particulier. J'admirais sa constance et sa puissance, elle qui gérait tout d'une main de maître. D'ordinaire plutôt effacée, peu sûre d'elle, elle en imposait. En cuisine, comme on disait en Afrique, « *y'avait pas son deux* » ! Je sentais qu'elle était détentrice de secrets culinaires inestimables. Et je me sentais réconfortée, nourrie par toute l'énergie qui régnait quelques jours avant le réveillon.

Prémédités de longue date, longuement mijotés, les plats étaient parfois simples, mais toujours plus généreux en saveurs et épices qu'en temps normal. Chaque mets était accueilli par des soupirs d'aise et de joie, qui en disaient long sur l'attachement aux traditions, proche d'une dévotion gourmande.

Je n'ose vous avouer que chacun attendait en frétilant les escargots au beurre persillé, moi y compris ! J'y repense avec horreur aujourd'hui (et oui, tout change...), mais quel plaisir nous avions... Je ferme les yeux. Je m'aventure un peu plus dans ces souvenirs. Je revois ma grand-mère modestement apprêtée, sous son tablier à petites fleurs bleues. Elle s'affaire aux fourneaux, un peu tendue. J'entends les cliquetis des couvercles de casseroles qui se soulèvent et se referment. Tout doit être parfait. Tel qu'on lui a enseigné en école de cuisine, alors qu'elle était jeune fille. Peu loquace, elle est concentrée à la tâche, bien consciente d'occuper le rôle principal ces soirs-là. Un rôle auquel elle se prépare depuis des semaines. Chaque année, le mois de novembre est consacré à la confection des petits gâteaux de Noël typiques de Lorraine. Tant attendus. Stockés dans de grandes boîtes en fer, dans un lieu tenu secret. Chapeaux de Napoléon, pains d'épice recouverts d'un délicat



« Plus que tout, nous nourrissons la joie d'être ensemble. »

LA GOURMANDISE DANS L'HISTOIRE

Dès le XIII^e siècle, associée à la glotonnerie, la gourmandise reçoit l'étiquette de "péché capital". Jusqu'au XVIII^e siècle, elle est ainsi reléguée au rôle de mauvaise conseillère, source d'excès. Face à elle, la tempérance est prônée par les théologiens, moralistes et autres pédagogues de l'époque.

Péché pendant des siècles, la gourmandise devient vertu au XIX^e siècle sous la plume de Brillat-Savarin qui s'en fait le défenseur : « *J'ai parcouru les dictionnaires au mot Gourmandise, et je n'ai point été satisfait de ce que j'y ai trouvé. Ce n'est qu'une confusion perpétuelle de la gourmandise proprement dite avec la glotonnerie et la voracité.* » Selon lui, « *sous quelque rapport qu'on envisage la gourmandise, elle ne mérite qu'éloge et encouragement* ». Elle est « *une qualité précieuse, qui pourrait bien être une vertu, et qui est bien certainement la source de nos plus pures jouissances.* » Préférence passionnée, raisonnée et habituelle pour les objets qui flattent le goût, ennemie des excès, elle est selon lui l'apanage exclusif de l'homme.

Malgré tout, le combat n'est pas gagné. On se souvient tous des malheurs de la petite Sophie, héroïne de la Comtesse de Ségur, et de cet épisode au cours duquel elle lutta pour ne pas goûter aux fruits confits arrivés de Paris : « *J'ai une bonne idée, se dit-elle, si je grignotais un tout petit morceau de chaque fruit, je saurais le goût qu'ils ont tous, je saurais lequel est le meilleur, et personne ne verrait rien, parce que j'en mordrais si peu que cela ne paraîtrait pas.* » Le grignotage se prolongeant, ne pouvant se décider, elle termina la boîte.

Le personnage de Sophie vit sa gourmandise dans l'angoisse et le sentiment de culpabilité. N'est-ce pas là le cœur du problème avec la gourmandise ?

Le regard que l'on pose sur la gourmandise en fait soit un cadeau source de régulation, soit un problème source d'excès.

Au cours de ce voyage dans le temps, je réalise tout ce qui participe à faire que la gourmandise soit nourrissante, une source d'autocompassion. Et donc de soin de soi.

Cette gourmandise panse nos peines comme elle célèbre nos joies. Car oui, c'est bien le pouvoir de cette saveur sucrée, qui reconforte notre cœur lorsque nous en avons besoin. Nous sommes uniques et nos besoins aussi.

glaçage blanc, palets... Mes préférés sont de loin les Spritz, aux deux extrémités chocolatées.

Mais avant de succomber à leur charme, il nous faut accueillir comme il se doit les deux "grandes dames" de la soirée. Les clous du spectacle. Les bûches. Une au café, une au chocolat. Elles attendent leur heure dans la tranquillité et la fraîcheur de la chambre d'invités. Ma petite sœur et moi allions les voir en cachette dès notre arrivée, pour s'assurer qu'elles étaient bien là. Les dévorant des yeux, commençant déjà un peu à les déguster.

Aux sons de chants de Noël allemands auxquels nous ne comprenions rien, mais qui avaient le pouvoir de remplir le cœur de mon grand-père de béatitude, nous nous délections à chaque bouchée de tout le soin et l'amour mis dans la préparation.

Aujourd'hui

J'ai hérité du carnet de cuisine de ma grand-mère. Mon trésor. Illisible le plus souvent – écrit en patois –, il a traversé des fêtes et des épreuves aussi. Il a été témoin d'une énergie d'amour et de foi dans le plaisir de manger, de transmettre des traditions.

Les petits gâteaux de Noël sont prêts. Peut-être sont-ils moins savoureux que ceux de ma grand-mère, mais le symbole est tout bonnement délicieux. Dès la veille du réveillon, la cuisine est en émoi. Depuis quelques années, nous organisons ce repas entre sœurs. Quelle joie de construire ensemble ce moment ! Plus d'escargots au programme (je soupçonne ma sœur d'en manger en douce à un moment ou un autre), mais des recettes colorées, végétariennes, qui célèbrent nos valeurs de respect pour le bien-être animal. Et si ce choix est le mien, je considère que fondamentalement, chaque menu est juste s'il est l'évocation de traditions chères à notre cœur. Qui dit rassemblement dit aussi points de vue et régimes alimentaires différents ; cela fait partie du jeu. C'est là aussi notre cadeau le plus merveilleux : choisir les recettes qui donneront le plus de plaisir



à chacun, qui sèmeront couleurs et magie sur notre table.

Se rassembler, se réchauffer de plats consistants. Recréer une chaleur intérieure dans le froid hivernal. Mettre des chants de Noël. Évidemment.

Se sentir heureux d'être au chaud, en sécurité. Un beau cadeau. En ressentir de la gratitude.

En recréant la gourmandise des Noëls d'enfance, dans la pleine conscience de l'héritage transmis à travers les générations, nous nous nourrissons pleinement : cœur, corps et âme. Alors profitons de ces fêtes de fin d'année pour cuisiner, savourer les mets festifs qui nous réunissent autour de la table, créons les traditions qui font véritablement sens pour nous. laissons à chacun le soin de se servir la portion dont il a besoin, respectant ses goûts. Et plus que tout, nourrissons la joie d'être ensemble !

TEXTE ALEXANDRA PALAO

PHOTOS CHRIS COURT/TAVERNE AGENCY ET UNSPLASH •