

Cours de pressée d'aubergines entre midi et deux

Cuisiner des fruits et légumes frais, déguster les plats sur place et ramener des astuces culinaires chez soi. C'est ce que propose la galerie fraîch' attitude* plusieurs fois par semaines, entre 12 h et 14 h, à travers des ateliers menés par de grands chefs. Et elle a intensifié le rythme du 1^{er} au 10 juin, semaine de la fraîch' attitude en France, avec deux ateliers par jour. Lundi, ses « élèves », dirigés par la chef Laurence Salomon, planchaient sur une pressée d'aubergines, des poivrons rouges marinés, une polenta aux olives, un mirepoix et un clafoutis amandin aux cerises. Le tout assaisonné de quelques conseils pour mieux choisir ses produits.

La dizaine d'apprentis cuisiniers ont ainsi appris qu'une aubergine se choisissait « avec un pédoncule bien vert. Et plus il a de picots, plus il a été cueilli récemment », selon Laurence Salomon. La chef a également un avis très tranché sur le choix du sel. « Il faut en prendre du gris, car le blanc a été démuné de ses oligo-éléments et il mène à saler davantage. Le sel gris contient du précieux chlorure de magnésium, dont nous manquons. »



PHOTOS: S. POLZET / 20MINUTES

Fraich'attitude propose des ateliers, dirigés par des chefs, plusieurs fois par semaine.

Christine, une architecte de 28 ans, est une habituée des lieux. Elle participe à deux ateliers par mois. « J'apprends beaucoup et je mange un repas équilibré pour un prix raisonnable, explique-t-elle. C'est parfait pour les gens débordés puisque les cours se déroulent durant la pause

déjeuner. » Selon elle, ces cours sont « accessibles », car suivis « aussi bien par des gens qui savent cuisiner que par des hommes qui n'ont jamais épluché une carotte ». **Magali Gruet**
* 60, rue du Faubourg-Poissonnière (10^e).
Cours : 12 €, tarif réduit 8 €. Programme et inscriptions : www.cuisinefraichattitude.fr