

**NEUCHÂTEL** Le premier concours culinaire organisé pour les quinze ans de Fourchette verte a mis aux fourneaux du collège du Mail quatre équipes d'élèves de 9e Harmos du canton.

## Cuisiner bien, c'est aussi cuisiner sain

JACQUES GIRARD

Mitonner avec plaisir des repas sains, variés et équilibrés, aussi agréables aux pupilles qu'aux papilles, tout cela lors d'une compétition conviviale: c'est possible. C'est même ce qu'ont vécu quatre équipes d'élèves de 9e Harmos samedi au collège du Mail, à Neuchâtel, lors du premier concours «Fourchette gourmande» organisé pour fêter les 15 ans de l'antenne «Fourchette verte» neuchâteloise.

Quinze ans, c'était aussi presque l'âge moyen des compétiteurs, répartis en deux équipes de filles, l'une de trois participantes, l'autre de deux, et deux équipes de deux garçons, issues des différentes régions du canton, et qui tous suivent des cours d'économie familiale.

### «Le plaisir de cuisiner ensemble»

«Manger sain et équilibré sans rien sacrifier à la gourmandise, c'est bien l'objectif de Fourchette verte», explique Tania Schindelholtz-Letté, chargée du programme Alimentation et activité physique au Service de la santé publique du canton de Neuchâtel. «Les équipes finalistes ont été sélectionnées en fonction des recettes qu'elles avaient préalablement élaborées. Lors du concours, chaque équipe exécute sa propre recette avec un panier de produits fourni par les organisateurs, l'accent étant mis bien sûr sur les produits régionaux et de saison. C'est une compétition certes – nous avons été inspirés par les grandes compétitions culinaires télévisées –, mais dans un esprit décontracté où le plaisir de cuisiner ensemble prime», résume Tania Schindelholtz-Letté.

Question menus, la volaille remporte tous les suffrages. Trois équipes ont opté pour des filets de poulet, la quatrième pour un filet de dinde. Les viandes sont soit marinées et rôties, soit pochées en ballotines farcies ou marinées. Les légumes, naturellement, ont la part belle dans ces repas: carottes, courgettes et poi-



Sérieux et concentration: au premier plan, l'équipe lauréate formée par Sacha Bloch (à gauche) et Loïc Salzmann dans ses œuvres. CHRISTIAN GALLEY

vrons en particulier. Parmi les féculents, le riz est en vedette, qu'il soit basmati ou parfumé au lemongrass et basilic thaï. Pour les desserts, les fruits frais dominent.

### Le calme, puis la course

Les concurrents ont 1h30 à disposition pour présenter quatre assiettes de leur plat principal et autant de leur dessert. Ils sont entourés d'une équipe de coaches formée d'enseignants et de membres du jury.

Sur le mur du fond de la cuisine du collège du Mail, un gros chrono digital affiche le temps restant. Au début, parmi les concurrents, le calme règne. Ce qui frappe, c'est la bonne répartition des tâches et la bonne entente au sein des équipes. Visiblement, les cours d'économie familiale portent leurs fruits.

Stressé? «Pas vraiment», répond placidement Rosa, «Non,

en tout cas pas pour le moment» confirme pour sa part Mirko. Le chronomètre, lui, continue de tourner, peut-être un peu plus vite qu'il ne devrait. Lorsqu'il reste 30 minutes, le rythme de travail s'accélère soudain. Les gestes se font plus rapides, les pas aussi. Il faut lancer les cuissons.

Avec quatre plaques occupées, et le four allumé, ce n'est pas une mince affaire. Une casserole d'eau bout à toute vapeur, une poêle paresseuse manque de chaleur, un ingrédient n'est pas prêt et le ballet des cuisiniers s'emballe. A 5 minutes, c'est la course. Il faut dresser les assiettes, et surtout veiller à ce qu'elles présentent bien.

«Terminé», lance l'un des responsables. Et spontanément, comme dans «Top chef», tout le monde lève les mains. Mais tout le monde, aussi, a terminé. La gestion du temps, c'est aussi cela, l'art de la cuisine. ◉

## La présentation paie

A peine les assiettes déposées, le jury passe à la dégustation avant de délibérer longuement. Pendant ce temps, les concurrents ne chôment pas: chacun remet son poste de travail en ordre, nettoie sa vaisselle et brique les cuisines du Mail. Puis le jury revient et rend son verdict. Tous les concurrents, dont le travail est dûment commenté, reçoivent un diplôme. La qualité des préparations et la bonne gestion du temps et des produits sont soulignées. Au final, les vainqueurs, ce sont Sacha Bloch et Loïc Salzmann, pour une ballotine de poulet farcie aux champignons, savoureuse et restée parfaitement onctueuse après son pochage, accompagnée de tagliatelles de légumes et riz parfumé, avec un dessert de suprêmes d'oranges. Le tout présenté de façon visuellement très soignée sur de belles assiettes rectangulaires.

Ce qui a fait la différence? «Tout le monde a vraiment bien travaillé, mais je crois que c'est surtout la présentation qui a payé», commente modestement Sacha Bloch, accompagné de ses parents. Il est vrai qu'il cuisine depuis son plus jeune âge: «A 8 ans, j'étais déjà aux fourneaux avec ma mère», explique-t-il. Et Sacha va commencer dès la rentrée un apprentissage de cuisinier dans un établissement du canton. «Après cela, j'aimerais voyager partout dans le monde pour découvrir d'autres cultures culinaires». Le début d'une longue quête dans l'univers des saveurs. ◉

## MUSIQUE

### Nombre record de fanfares à la Fédérale

La Fête fédérale de musique 2016 s'est terminée ce week-end à Montreux avec un nombre record de 556 fanfares en lice venues de tout le pays. Les ensembles valaisans étaient à l'honneur avec la victoire en catégorie Excellence pour les brass bands de l'Ancienne Cécilia de Chermignon, qui a conservé son titre en l'emportant d'un souffle sur la Concordia de Vétroz.

Pour les ensembles de notre région, l'Espérance de Cressier était une des quatre harmonies de la classe supérieure pour le concours de musique de divertissement: elle s'est inclinée en demi-finale avant de prendre la 12e place du concours de musique de parade, devant la Cécilienne du Landeron qui a pris la 17e place. Cette dernière a par ailleurs terminé au 19e rang du concours pour harmonie de 2e classe.

Associées pour cette Fédérale, l'Union instrumentale de Fleurier et l'Union de Saint-Sulpice ont terminé au 25e rang dans leur catégorie pour la musique de parade et à la 16e place pour leur concours d'harmonie de 3e classe. ◉ RÉD

## AUVERNIER

### Sésames pour du jazz à prix réduits

L'Auvernier Jazz Festival met en prévente une partie de ses billets à des prix réduits. Depuis la semaine dernière, les sésames pour un jour sont à 48 francs au lieu de 55, tandis que les tarifs réduits sont à 36 au lieu de 40. Les organisateurs de la manifestation vont toutefois limiter la vente de billets à 3000 par jour.

Les billets sont en vente sur le site internet du festival ([www.auvernierjazz.ch/billetterie](http://www.auvernierjazz.ch/billetterie)) ainsi que dans divers endroits entre Neuchâtel (Office du tourisme, restaurant Le Bureau, boutique Heidi.com), La Chaux-de-Fonds (office du tourisme) et Colombier (bâtiment communal). ◉ RÉD-COMM

## EN IMAGE



LUCAS VUITEL

### BOVERESSE

**La bleue en fête.** L'absinthe était fêtée ce samedi du côté de Boveresse. Plusieurs distillateurs étaient de la partie pour faire déguster leurs breuvages anisés, alors que les élèves du Conservatoire du Val-de-Travers, la guggen des Britchons ou encore l'orchestre des Galériens ont animé la journée sur le plan musical. ◉ RÉD

**NID-DU-CRÔ** Du monde pour les deux après-midi de baptêmes du lac.

## Découvrir l'art d'aller sur l'eau à la voile

Épargnées par les intempéries, les deux après-midi d'initiations organisées samedi et hier au Port du Nid-du-Crô par le Cercle de la voile de Neuchâtel (CVN) ont attiré de nombreux amateurs, des enfants aux quinquagénaires. Le Cercle de la voile proposait des baptêmes du lac pour enfants, adolescents et adultes sur différentes embarcations: les tout petits voiliers de la catégorie Optimist, pour enfant seul, de plus gros voiliers lestés de type Surprise, à vocation sportive, ou encore des planches à voile. Le tout, gratuitement, avec le concours de membres du CVN et d'un moniteur Jeunesse et sport. «Cette opération découverte est organisée pour donner, aux jeunes surtout, le goût des

sports de voile. Mais bon nombre d'adultes y ont pris part et ont manifesté beaucoup d'intérêt. Le but est de favoriser la relève du Cercle, mais aussi de développer le nombre de ses membres actifs, qui seront peut-être nos futurs cadres», explique le chef de base Charles Martinez.

Le Nid-du-Crô accueillera par ailleurs le week-end prochain une manche du championnat de Suisse par points de la série des Laser. L'événement attirera à coup sûr une belle affluence. Une centaine de concurrents sont en effet attendus, en provenance de Suisse et de France. L'épreuve sera encadrée par une quinzaine de bénévoles du CVN et supervisée par les instances officielles. ◉ JGI



Des airs cléments, l'idéal pour se lancer sur une planche. LUCAS VUITEL