



**F**ilets de féra du lac, ratatouille de saison et pommes de terre sautées. Le menu concocté aujourd'hui par Stéphane Montangero conviendrait-il à des écoliers? «En tout cas, c'est autre chose que les traditionnels sticks de poisson panés baignant dans la mayonnaise», s'amuse le secrétaire général de la Fédération Fourchette verte, qui décerne un label aux restaurants proposant au moins un menu (ou une assiette du jour) équilibré. Au-delà de son rôle, le Vaudois adhère totalement à ce précepte de son employeur: l'apprentissage du goût doit débiter dès le plus jeune âge. D'ailleurs, près de 60% des établissements labellisés servent des repas à des...

enfants. «C'est dans les écoles, les crèches, les garderies que se forment les habitudes alimentaires», déclare Stéphane Montangero. Il est aussi d'avis qu'il faut tordre le cou aux clichés, à savoir par exemple que les têtes blondes n'aiment pas les légumes. «A cet âge-là, ils ont besoin de goûter plusieurs fois au même aliment avant de pouvoir déterminer s'ils l'apprécient ou pas.» Enseigner aux petits le plaisir de manger sainement: voilà une donnée qui demeure au cœur des préoccupations du label. D'où le slogan de sa déclinaison junior: «Fourchette verte, c'est trop bon!»

### Privilégier le goût naturel des légumes

Pour sa ratatouille, Stéphane Montangero a donc opté pour une recette qui fait la part belle au goût naturel des légumes: une pointe d'huile d'olive raffinée seulement et une cuisson progressive des aliments. «Ajoutées au dernier moment, les courgettes conservent

leur croquant et les tomates leur fermeté», se délecte-t-il à l'avance. Pour l'assaisonnement, quelques brins de thym et de romarin poussant sur sa terrasse feront l'affaire. Quant aux pommes de terre, bien que sautées, elles n'auront droit, elles aussi, qu'à une cuillerée d'huile de colza de type HOLL – qui résiste mieux à la chaleur – et une petite pincée de sel. ➔ Deux mesures – apport de

### Secrets de cuisine

#### Pour vous, cuisiner c'est...

Hyper important, notamment pour des questions de santé, mais aussi pour le plaisir de recevoir des gens à manger.

#### Quel est votre plat favori?

Ça dépend des saisons. J'ai des goûts assez simples: quelques légumes crus, un bout de pain, du fromage, un verre de bon vin, et je suis comblé!

#### Que ne mangeriez-vous pour rien au monde?

Quand on a faim, on est prêt à tout ingurgiter. J'espère ne jamais être affamé au point de devoir manger quelque chose qui ne me plaît pas.

#### Qu'avez-vous toujours en réserve?

De quoi recevoir des amis: des pâtes, des fruits et des légumes frais. Surtout des carottes: j'adore ça.

#### Avec qui aimeriez-vous partager un repas?

Avec la personne qui a pêché le poisson que nous allons déguster aujourd'hui, parce qu'il exerce un métier difficile mais qui éveille les papilles.



Stéphane Montangero: «J'adore cuisiner. Ça me vide la tête et ça laisse la place à une certaine créativité.»



**DÉTAILLER** les légumes et les champignons en bouchées.

**AJOUTER** les poivrons.

**REMUER** et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.

**BADIGEONNER** les filets de féra en milieu de cuisson.



# Sa mission? Eveiller le

Allier alimentation équilibrée et plaisir de manger – jusque dans les cuisines scolaires –, tel est le credo du label Fourchette verte. Démonstration autour des fourneaux

# goût des enfants

credo du label Fourchette verte. Démonstration autour des fourneaux



→ sodium modéré et utilisation adéquate, en faibles quantités, de matières grasses de bonne qualité nutritionnelle – qui collent parfaitement aux recommandations du label.

Dans le même ordre d'idées, il a choisi des légumes de saison et de proximité, issus de la culture bio. «Par conviction personnelle, précise-t-il. Mais je suis conscient de la chance que j'ai de pouvoir m'offrir ces produits.» Son statut de privilégié, l'élu socialiste au Grand Conseil vaudois y reviendra à plusieurs reprises. Une sensibilité qui n'est certainement pas étrangère à ses cinq années passées à la tête de la fondation Mère Sofia. Depuis sa création en 1992, l'institution lausannoise distribue, entre autres, la soupe populaire aux plus démunis: «Pour beaucoup d'entre eux, c'est le seul repas de la journée», déplore le Vaudois.

### Un combat contre les fléaux de l'alimentation

La faim dans le monde d'un côté et la malbouffe de l'autre. Voilà pour Stéphane Montangero les deux fléaux liés à l'alimentation auxquels notre société doit faire face aujourd'hui. Ainsi, après avoir tenté de remédier, dans une certaine mesure, au premier, le socialiste s'attaque à bras le corps au second, sous sa casquette de secrétaire général de la Fourchette verte, qu'il porte depuis plus d'un an. «J'ai besoin d'avoir une cause à défendre», reconnaît-il.

Les combats à mener de ce côté-là, notamment auprès des juniors? «Outre l'apprentissage du goût, il s'agit de sensibiliser les enfants au concept de satiété. De leur enseigner à s'arrêter lorsqu'ils n'ont plus faim. Ils sont encore trop nombreux à manger n'importe quoi, de manière systématique, devant la télévision.» Grignoter devant le petit écran, voilà une habitude dont Stéphane Montangero a tenu lui-même à se défaire au fil du temps. Car le Vaudois n'a pas toujours été un adepte de l'alimentation équilibrée.

«Je ne me voile pas la face, je sais que je suis en excès pondéral.



«Je ne me voile pas la face, je sais que je suis en excès pondéral. Mais aujourd'hui, je maîtrise mieux mon poids. J'ai appris qu'on peut se régaler sans forcément ingurgiter des repas lourds ou gras.»

## «Les enfants sont encore trop nombreux à manger n'importe quoi»

Mais aujourd'hui, je maîtrise mieux mon poids. J'ai appris qu'on peut se régaler sans forcément ingurgiter des repas lourds ou gras. J'essaie donc de manger équilibré, sans pour autant me priver: je reste un bon vivant!»

### Le plaisir de manger... et de cuisiner

Un bon vivant qui aime également passer derrière les fourneaux. «J'adore, ça me vide la tête et ça laisse la place à une

certaine créativité.» Sa cuisine, il la partage avec son amie, la préparation des repas incombant soit à l'un, soit à l'autre. «Chez mes parents, il m'arrivait souvent d'aider ma maman. Avec le temps, je suis passé de commis à chef. Maintenant, je concocte souvent moi-même les soupers de Noël en famille.»

Un passage chez les scouts – près de vingt ans, tout de même – lui enseigne également à cuisiner en grande quantité: «C'est

comme ça qu'on apprend, en mettant la main à la pâte. En brûlant une ou deux casseroles laissées trop longtemps sur le feu...»

Il glissera encore avec un brin d'appréhension au cours de la conversation: «C'est beaucoup plus facile de préparer un repas pour quarante personnes pendant un camp scout qu'un dîner pour un photographe et une journaliste...» Qu'il se rassure, le bilan est positif: les filets de féra fleurissent bon le poisson, les pommes de terre ne baignent pas dans l'huile, et les légumes – courgettes croquantes et aubergines fondantes – sont cuits à la perfection. L'objectif – conjuguer goût, équilibre et simplicité – est atteint.

Tania Araman

Photos François Wavre/Rezo

Plus d'infos: [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

## Filets de féra et ratatouille

Une recette de Stéphane Montangero



Les portions de légumes sur l'assiette photographiée ne correspondent pas au label fourchette verte



### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

3 citrons  
2 dl d'eau  
sel, poivre  
4 filets de féra d'env. 140 g  
2 oignons  
1 gousse d'ail  
2 branchettes de thym  
2 branchettes de romarin  
2 poivrons  
2 courgettes  
1 aubergine  
4 tomates  
3 gros champignons de Paris  
2 cs d'huile d'olive

### PRÉPARATION

1) Exprimer le jus des citrons. Le mélanger avec une quantité équivalente d'eau. Saler et poivrer. Y faire mariner le poisson durant 30 minutes.

2) Hacher les oignons, l'ail et les fines herbes. Partager les poivrons en deux, les épépiner et les couper en bouchées. Détailler également les autres légumes et les champignons en bouchées.

3) Préchauffer le four à 200 °C. Faire suer les oignons dans l'huile. Ajouter l'aubergine, les poivrons et le reste de l'eau. Laisser mijoter 10 min. Ajouter les champignons, les courgettes et l'ail et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 10 min. Ajouter les tomates et laisser

mijoter encore 5 min. Assaisonner avec sel, poivre et fines herbes.

4) Disposer les filets de féra sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Les faire cuire 8-10 min au milieu du four, en les badigeonnant d'un peu de marinade entre-deux. Dresser le poisson avec la ratatouille.

### Suggestion

Servir avec des pommes de terre sautées et des rondelles de citron.

Préparation: env. 40 min

### Valeur nutritive

Par personne, env. 31 g de protéines, 11 g de lipides, 16 g de glucides, 1250 kJ / 290 kcal



De savoureuses recettes sur [www.saison.ch](http://www.saison.ch)

Pour s'abonner: 0848 87 7777, [abonnements@saison.ch](mailto:abonnements@saison.ch) (39 fr. seulement pour 12 numéros)