

Sacrée famille !

CUISINE, AMOUR ET TRANSMISSION

Qu'est-ce qui se mijote dans nos cuisines familiales ?
Des petits plats qui se transmettent de grands-parents aux petits-enfants
(ou l'inverse !), de précieux tours de main, des confidences,
beaucoup d'amour... Et même quelques disputes !

ISABELLE GRAVILLON



« MON PETIT-FILS VÉGÉTARIEN M'A FAIT CONNAÎTRE LE TOFU! »

« Pendant les vacances d'été, nous recevons chez nous nos enfants et petits-enfants, qui se retrouvent tous ensemble pendant une semaine. Comme ils ont à cœur de ne pas trop nous fatiguer, tout le monde met la main à la pâte pour la préparation des repas. C'est vraiment très sympa: je découvre de nouvelles recettes et même de nouveaux aliments. La dernière fois, mon petit-fils végétarien m'a fait connaître le tofu! » Patrick, 82 ans

À la lumière de ce témoignage, nous imaginons sans peine la cuisine de la maison familiale bruisant d'une joyeuse effervescence. « Les grands-parents semblent avoir accepté l'idée de se mettre un peu en retrait de la lourde charge de nourrir tout ce petit monde. Ils se sont installés dans une attitude d'observation heureuse des jeunes générations prêtes à prendre le relais de la mission nourricière. Et dans un état d'esprit d'ouverture à une transmission culinaire circulant de manière harmonieuse des plus jeunes vers les plus âgés », constate Jean-Pierre Poulain, sociologue de l'alimentation⁽¹⁾. Une telle configuration ne peut qu'être propice à une cohabitation estivale sereine, libérée des tensions autour des questions d'intendance alimentaire. « Dans cette famille, la cuisine est empreinte de jolies valeurs. Elle est solidaire puisque ce ne sont pas toujours les mêmes qui se retrouvent attelés aux fourneaux, participative car chacun peut proposer sa vision de l'alimentation et conviviale, les repas étant préparés pour être dégustés tous ensemble », souligne Emmanuelle Turquet, fondatrice d'une méthode intitulée Cuisine-Thérapie⁽²⁾. Un modèle de vie familiale dont on peut s'inspirer...

« MON CONJOINT AVAIT OSÉ CRITIQUER LA RECETTE DU GRATIN DAUPHINOIS »

« Je me souviens d'une énorme dispute avec mon conjoint peu de temps après notre rencontre: il avait osé critiquer la recette du gratin dauphinois que, dans ma famille, nous nous transmettons de génération en génération. Il prétendait que

la "vraie" recette devait comporter un œuf, ce qui pour nous est une hérésie! Je n'ai pas toléré qu'il s'attaque ainsi à un monument familial et j'avoue que je suis tout de suite montée dans les tours... » Sylvaine, 62 ans

Comme tout Marseillais persuadé de détenir la recette de la bouillabaisse (ou les Toulousains, celle du cassoulet), chacun d'entre nous a cette certitude d'être le détenteur incontestable de l'authentique recette familiale! « Une recette héritée de génération en génération n'est pas seulement une liste d'ingrédients et une façon de les agencer. Elle constitue un marqueur identitaire puissant, elle raconte notre histoire et celle de notre famille. Lorsqu'un tiers la remet en cause, nous pouvons le vivre comme une attaque de notre groupe d'appartenance originel », analyse Emmanuelle Turquet. Les débuts d'un couple sont toujours marqués par la confrontation de deux modèles autour de la relation à l'argent, de l'éducation à donner aux enfants... ainsi que des repas! « Chacun arrive avec les plats qu'il aime et ceux qu'il n'aime pas, ses habitudes pour cuisiner. Et cela prendra un certain temps avant que les protagonistes réussissent à négocier un espace alimentaire commun », avance Jean-Pierre Poulain. Peu à peu, émergeront les plats emblématiques du couple... qui seront peut-être repris plus tard par les enfants à leur compte.

« MA MÈRE NE M'A PAS TRANSMIS LES PLATS DE SON PAYS »

« Depuis que j'habite avec mon compagnon, j'ai très envie de cuisiner pour lui. Mais je suis nulle! Ma mère déteste préparer les plats, tout particulièrement ceux de son pays d'origine, le Sénégal. Et elle ne m'a rien transmis de mes racines culturelles et culinaires. Pour apprendre, je me suis tournée vers les autres femmes de la famille, mes tantes et ma grand-mère. Elles m'ont offert un joli carnet avec leurs recettes et leurs secrets de cordons-bleus. » Maude, 28 ans

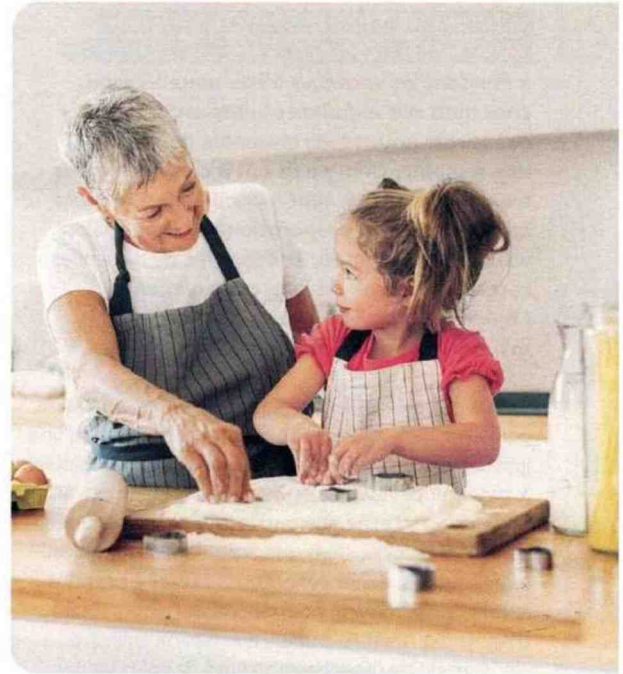
Parfois, la transmission des savoir-faire culinaires s'interrompt d'une génération à l'autre. « Dans le ...

sillage des idées soixante-huitardes, certaines femmes ont ainsi refusé de préparer les repas pour leur famille, vivant cette tâche comme une assignation à un rôle domestique dont elles ne voulaient plus », relate Jean-Pierre Poulain. Ici, cette mère a en outre pris ses distances avec la cuisine de son pays d'origine, peut-être là aussi dans un désir d'émancipation. Ces choix maternels semblent avoir créé une frustration chez sa fille... « Au moment où cette jeune femme s'installe en couple et se projette peut-être dans un avenir avec des enfants, elle ressent le besoin d'expérimenter un rôle nourricier plus traditionnel, c'est-à-dire cuisiner pour ses proches. Elle aspire en même temps à renouer avec une partie manquante de son identité à travers des plats sénégalais qu'elle désire s'approprier », observe Emmanuelle Turquet. Pour cela, elle s'appuie sur des « passeuses » – grand-mère, tantes –, qui acceptent bien volontiers de réparer la transmission familiale interrompue.

« MA GRAND-TANTE S'EST MISE À ME PARLER DE SON FRÈRE... »

« Je me souviendrai toujours d'une brandade de morue que j'ai préparée avec ma grand-tante pour un repas de famille. Nous étions toutes les deux dans la cuisine et elle s'est mise à me parler de son frère, mon grand-père. Elle m'a raconté comment, à 14 ans, il s'était engagé comme mousse sur un navire qui partait pêcher la morue en Terre-Neuve, les conditions de vie épouvantables sur ce bateau, sa souffrance. J'ai alors mieux compris la dureté de mon grand-père ainsi que celle de mon père. » Estelle, 56 ans

La cuisine – centre névralgique de la maison organisé autour du « foyer » (même s'il s'agit de plaques électriques!) et dévolu à l'activité vitale du « nourrissage » – se révèle un lieu propice aux confidences. « Cela tient sans doute au fait que les mains sont occupées, tandis que l'esprit peut vagabonder. Le contact visuel entre ceux qui cuisinent ensemble n'est pas obligatoire, ils sont souvent côte à côte ou vaquent chacun à un « poste » différent : cela peut contribuer à libérer la parole. Et puis, surtout, les odeurs dégagées sont puissamment



évocatrices, notre odorat étant directement relié à une zone cérébrale impliquée dans le stockage des souvenirs », décrit Emmanuelle Turquet. « Chaque fois qu'un ingrédient arrive dans notre cuisine, il apporte son histoire, celle des hommes et des femmes qui ont permis que nous puissions y avoir accès, celle de l'endroit dont il provient. En prendre conscience au moment de le transformer, puis de le manger, lui donnera plus de saveur encore », observe Jean-Pierre Poulain. Et lorsque l'histoire d'un aliment, ici la morue, rencontre celle d'une famille, les émotions sont forcément au rendez-vous...

« J'ESPÈRE PROGRESSER VITE ET ÉPATER MA FEMME! »

« Je suis à la retraite depuis six mois et n'ayant jamais touché une casserole jusque-là, j'ai très envie de m'essayer à la cuisine. Je me dis que ça ne serait que justice de relayer un peu mon épouse qui a assumé cette tâche toute seule pendant tant d'années. Je lui ai demandé de

PHOTOS : PETAR CHERNAEV / GETTY IMAGES



m'apprendre. Cela donne lieu à de beaux fous rires quand elle réalise à quel point je n'ai pas la moindre base, même pour cuire des œufs au plat! J'espère progresser vite et bientôt pouvoir l'épater. » Charles, 64 ans

La plupart des nouveaux retraités se cherchent des activités pour occuper leur temps libre : le bénévolat, le jardinage, le sport... et la cuisine pour certains.

« Qu'un homme mise sur cette occupation est assez rare mais tout à fait réjouissant! Surtout avec l'intention généreuse de soulager son épouse qui a jusque-là porté seule la charge mentale de la préparation des repas. Par ailleurs, offrir un projet commun au couple – cuisiner ensemble et apprendre de l'autre – procurera un bel élan à leur relation à l'heure parfois compliquée de la retraite », note Emmanuelle Turquet. Encore faut-il que les deux soient d'accord. « Parfois, les demandes des femmes vis-à-vis de leurs conjoints sont assez ambivalentes. Elles réclament davantage d'aide en cuisine mais se sentent facilement envahies, se plaignent que leurs maris salissent tout et ne savent pas s'y prendre », nuance Jean-Pierre Poulain. Un conseil aux femmes pour attirer les hommes derrière les fourneaux? Ne pas considérer cette activité comme une chasse gardée et se résoudre au lâcher-prise culinaire! ●

(1) Auteur d'un *Dictionnaire des cultures alimentaires*, éd. PUF.

(2) Auteure de *Cuisine-Thérapie. Dis-moi comment tu cuisines, je te dirai qui tu es!*, éd. Jouvence. Son site: www.cuisine-therapie.com

ÉRIC DURAND