

à la portée de tous

UNE PASTILLA AU PIGEON mijote doucement dans une cocotte. Persil, oignon, coriandre, cannelle et kefta parfument la cuisine de Sylvie Kempler.

Dimanche à la ferme du Verger de Plaisir, elle apprend à quatre Fontenaysiennes comment réaliser un menu marocain. «Pour couper votre oignon, saisissez-le comme une pince afin d'éviter de vous couper. Une fois émincé, utilisez le dos du couteau», explique-t-elle aux participantes qui mémorisent les astuces dignes de professionnels de la cuisine. «Ça va leur permettre de mieux travailler et de gagner du temps», affirme la chef. «Avant j'étais conférencière. J'adore transmettre ce que je sais. Il y a dix ans je me suis reconvertie dans la cuisine», précise Sylvie qui, déjà à quinze ans, rêvait de faire ce métier.

Un CAP de cuisinier en poche, elle se met à la correction de livres de grands chefs et commercialise du matériel culinaire avant de se lancer dans les cours de cuisine. «Pendant

deux ans et demi je l'ai fait à la ferme de Gally. En décembre dernier, je me suis mise à mon compte pour être plus autonome et indépendante.»

Montrer les bons gestes

Choix des produits, bonnes adresses et une pincée d'amour sont indispensables pour régaler les papilles selon la spécialiste des fourneaux. «Pour bien cuisiner, il faut de l'amour. On le fait avant tout pour les autres. Pendant mes cours je les rassure, je leur montre les bons gestes et ensuite il faut de la pratique. Ce qui compte pour faire un bon plat ? Une belle présentation, équilibrer les saveurs et les textures.»

Malgré quelques hésitations, Stéphanie s'arme du hachoir pour préparer son pigeon. «Je suis venue avec trois copines qui m'offrent un cours pour mon anniversaire. Mes filles me reprochent parfois de ne pas leur faire assez la cuisine, regrette-t-elle. J'avais besoin d'être guidée, d'ap-



◆ Sylvie Kempler (au milieu) apprend à Christelle et Valérie comment désosser une volaille.

Apprendre à cuisiner, un art

prendre les bases et de savoir quel produit choisir. En plus mes collègues de travail m'ont offert cinq heures de cours. De bons petits plats que je concocterai à ma famille et mes amis», se

réjouit-elle avant de s'attacher aux cornes de gazelle. «La cuisine, c'est facile !», à en croire le nom du cours de Sylvie Kempler.

• <http://la-cuisine-facile.com>
Tél. : 06 08 46 95 62.

xx

QUELQUES ADRESSES DE COURS

• Le Greta Versailles formation propose des cours de cuisine pour tous au sein du restaurant du collège Louis-Pergaud (Maurepas). Encadrés par des chefs culinaires, les ateliers se déroulent le samedi, de 9h à 13h.

Rens. au 01 30 68 26 80 ou <http://jillaine.chez.com/GRETA.htm>

• Créée par Jean-Baptiste Martin à Viroflay, l'école "Cuisine coup de cœur" propose différentes formules de cours : autour des produits de saison ou bien sucrés, ateliers-dégustation le midi et le soir ou pour enfants (à partir de 7 ans), etc. 6, rue James-Linard, Viroflay.

Rens. au 01 30 24 37 30 ou www.cuisindecoupecoeur.com

• La ferme de Gally à Saint-Cyr-l'Ecole organise des ateliers de cuisine pour adultes et enfants. Des formules anniversaire (enfants et adultes) sont également proposées pour ceux qui souhaitent confectionner leur propre repas avant de le déguster sur place autour d'une table. Route de Bailly à Saint-Cyr-l'Ecole (CD 7).

Rens. au 07 60 53 14 36 ou ateliercuisine@gally.com

• L'Atelier de cuisine de Patricia propose des cours de cuisine en anglais à Versailles (4, rue André-Chénier).

A partir de 35 euros.

Rens. : 01 71 42 82 42 ou www.lateliercuisinedepatricia.com

• "Toques et marmitons" propose pour petits et grands des cours de pâtisserie : de la traditionnelle tarte au citron au cupcake, en passant par les macarons.

Tarifs : à partir de 40 euros. Rens. : www.toquesetmarmitons.fr

• Le centre Alfred-de-Vigny (24, avenue du Lycée, à Voisins-le-Bretonneux), propose des cours de cuisine avec Philippe Hubert, chef autodidacte.

Tél. : 01 30 43 65 85. Tarifs : 75 ou 85 euros/trim.