

CLAUDE FRÉMY, CHEF CUISINIER

De la fourche à la fourchette

C'est l'histoire d'un fils d'agriculteurs devenu chef cuisinier et voyageur, posé à La Réunion depuis trois décennies, avec un appétit démesuré pour l'alimentation consciente et sa transmission. Rencontre.

Toque sur la tête et pipe au bec – un joli modèle en céramique bleue – le chef Claude Frémy, installé à La Réunion depuis trente ans, aimerait que son vœu le plus cher se réalise enfin. Que les gens retournent à ce qu'il appelle « l'alimentation consciente », se soucient à nouveau du contenu de leur assiette, lisent les étiquettes de ce qu'ils achètent, et refassent le lien qui a toujours uni la fourche à la fourchette.

Fils d'agriculteurs, il a laissé ses frères reprendre l'exploitation familiale dans le Maine et Loir, la ferme où il est né il y a un demi-siècle. Lui a préféré voyager, à La Réunion mais aussi au bout du monde, chercher, trouver, et transmettre sa passion pour la cuisine.

« Aujourd'hui, on se nourrit pour fonctionner, mais on ne sait plus ce qu'on mange. C'est l'ère du take away. » Take away, ce qui nous amène loin de nos racines, du vivant, de la vie. De la nourriture encartonnée, calibrée, aseptisée, loin du plaisir. « C'est sûr que lire une étiquette s'apprend. Surtout qu'il y a beaucoup d'informations, sur les étiquettes. Le nutriscore, les ingrédients, il faut savoir déchiffrer ». Mais c'est essentiel pour comprendre.

« J'ai grandi dans la vie »

Le matin même de l'interview, malgré son emploi du temps démentiel à Miel Vert, il s'est régalé d'une émission sur France Inter, où le goût du sucre était expliqué par l'évolution darwinienne : « Dans le ventre de notre mère, le sucre est transmis par le placenta et cela se poursuit avec le lactose du lait maternel. On naît addict ! Alors que les goûts amer et acide demanderont à être codés. »

L'industrie agro-alimentaire exploite ces appétences, c'est son travail, mais elle va vers ce qui marche le mieux, à moindre coût. « Ils ne veulent pas nous empoisonner, juste nous vendre leurs produits, donc ils sucront plus. » Or le shoot de sucre est semblable au shoot de cocaïne : direct au cerveau.

La vraie éducation au goût, c'est une autre paire de manches. Il en faut, de la patience et de l'amour pour vaincre la néophobie de tous



Claude Frémy milite chaque jour pour une « alimentation consciente ».

les enfants, qui n'aiment pas ce qui est nouveau dès la première fois. Il faut remettre le métier sur l'ouvrage, le plat devant le marmay, ne pas céder à l'appel du sucre, partager, cuisiner ensemble, faire le marché.

« Je suis né à la ferme, à l'époque où les endives et les pamplemousses étaient encore amers. Aujourd'hui, tout est plus sucré. Ses parents élevaient des bœufs et des vaches, pour la viande et le lait. « J'ai grandi dans la vie, les animaux vivants, les plantes qu'on cultive, les vrais produits. » Des cinq enfants, il était celui qui aidait maman en cuisine. La graine était semée.

Tournant le dos à la sédentarité agricole et à une certaine idée du confort, il a choisi un métier qui puisse le faire voyager. Il a atterri avec sa compagne institutrice en 1994 à La Réunion. Deux enfants sont nés, avec lesquels le couple est parti en 2005 pour quelques

belles années en Australie, à Canberra. « Avec mon anglais de touriste, je n'en menais pas large. Alors j'ai commencé par me trouver un job en cuisine, et à force d'éplucher des trucs j'ai appris un bon anglais de cuisine. » Ceci fait, il a enseigné au CIT (institut de technologie) de Canberra, et les quatre Réunionnais ont acquis la nationalité australienne.

« Toujours privilégier le local »

Claude Frémy s'est alors enhardi quelque peu, et a tapé à la porte des ambassades, histoire de promouvoir la cuisine française en dehors de ses frontières. Les ambassades européenne, allemande et française ont apprécié ses bons petits plats et son bagout aussi

plein d'humour que de modeste.

De retour à La Réunion, il a monté son entreprise itinérante, Food Evolution. Un atelier de cuisine nomade, qui se déplace au gré des demandes et des envies. Lors du salon Runsanté, une diététicienne

d'Oncorun (notre réseau local d'oncologie) l'a approché pour lui demander d'intervenir auprès des patients. Une démarche qui l'a tout de suite intéressé. « Quand on est sous chimio par exemple, on perd le goût, l'envie, le rapport à la nourriture se détraque, alors que bien manger est encore plus important que d'habitude. »

Ses ateliers adaptés permettent aux patients souffrant d'agueusie (la perte du goût) voire d'anosmie (la perte de l'odorat) ou bien de nausées, de troubles de la déglutition ou de perte de poids, de retrouver le chemin de l'assiette. « Il y a plein de réponses, chaque fois uniques. La cuisine hypercalorique, hyperprotéinée, pour retrouver du poids. Ou bien des plats avec des odeurs et des goûts réduits, contre les nausées. J'adore travailler avec les patients, ok ils ont le cancer, ok ils ont perdu leurs cheveux, mais il faut bien manger. On est entre 5 et 10 personnes, c'est convivial, direct, on parle de tout, sans détour, il y a énormément d'émotion et d'entraide ». La cuisine d'Oncorun, à Saint-Denis, aura d'ailleurs bientôt une petite sœur dans le Sud.

« La nourriture est notre premier médicament... mais aussi notre premier poison. Je reviens au sucre, il n'est pas réglementé, on peut en ajouter tant qu'on veut, contrairement aux autres additifs. Il faut savoir lutter. Et puis toujours privilégier le local, moi je m'éclate avec le manioc, la patate douce, le cambarre. Alors qu'on importe du saumon au lieu de fumer nos poissons locaux. Ça m'énerve. »

Stéphanie BUTTARD



Claude Frémy est chef itinérant, un choix de carrière qu'il a préféré à la sédentarité. (Photo SB)



Dressage d'assiette. La digestion commence avec la salivation, donc l'aspect visuel du plat.



A l'épreuve de la décoration au chocolat...



Préparation de cheveux d'anges au caramel.



Claude Frémy avec les patientes dans la cuisine d'Oncorun, à Sainte-Clotilde. (Photo DR)



Son autre dada, la sculpture sur glace. Son prochain projet se posera à la Plaine des Sables, en mode XXL.