

■ QUARTIERS ■

## Soirée gourmande à Trinquetaille

Le CIQ (comité d'intérêt de quartier) de Trinquetaille a invité le chef cuisinier saintois Roger Merlin à dévoiler, devant un parterre de gourmets-gourmands attentifs, quelques-uns des secrets essentiels à une cuisine de qualité, tant gustative que saine et diététique. Comment faire son marché, déchiffrer les étiquettes, stocker ses produits, utiliser les herbes aromatiques ?..

À l'issue de cette rencontre, le fondateur du Conservatoire des cuisines de Camargue donnait à déguster une crème de courgettes mi-cuites au basilic, à l'huile d'olive et aux graines de courges grillées, suivie d'une soupe de cerises et de fraises de pays au vin rouge, à la menthe fraîche, à la

badiane et au fenouil. De quoi titiller agréablement les papilles les plus raffinées ?

Les signes de qualité sont déterminés par les AOC (appellation d'origine contrôlée), les labels rouge ou AB-vert (bio). Il existe 4 AOC en Pays d'Arles : la viande de taureau de Camargue, l'huile d'olive de la Vallée des Baux, le foin de Crau, le Pélardon.

Grand défenseur du "bien-manger", Roger Merlin n'a pas manqué de rappeler aussi qu'une nouvelle législation européenne exige que les bienfaits annoncés d'un produit soient scientifiquement démontrés, de même que leurs profits nutritionnels. Parmi d'autres sujets de réflexion...



Roger Merlin, infatigable défenseur d'une cuisine équilibrée. Photo M.Bc.

## Le "slow-food" l'alternative piquante

Roger Merlin est une sorte de chevalier blanc, toque et tablier assortis qui a fait de la cuisine de chez nous son cheval de bataille. Restaurateur-hôtelier aux Saintes-Maries-de-la-Mer, il a depuis quitté les fourneaux pour retrouver dans une cuisine spécialement aménagée pour l'occasion, des élèves de tous âges et de toutes origines à qui il enseigne avec patience et passion l'art d'accommoder les produits régionaux à la mode provençale. Ce chef-cuisinier tra-

vaille activement au sein du Conservatoire des cuisines de Camargue à la promotion des goûts et des saveurs provençales et de la nutrition méditerranéenne en général. Récemment, il était en Italie avec un groupe de chefs du Conservatoire pour représenter le Pays d'Arles à Cosenatico, sur la côte Adriatique à l'occasion du festival internationale de cuisine de rues.

*"En comparaison du fast-food, on appelle cela le slow-food. C'est une autre philosophie de*

*la cuisine qui fait la part belle à la qualité du produit et à l'émancipation des goûts."*

Ce slow-food va être mis en pratique le 6 novembre à l'occasion des stages de Provence-Prestige : spécialités de légumes, tapenades, cuisine italienne et pâtes, buffet méditerranéen, utilisation des herbes et des épices.

Les stagiaires apprécieront et dégusteront cette manière conviviale de faire l'apprentissage du goût.



Roger Merlin se passionne pour la cuisine régionale.

Photo Valérie FARINE

• ☎ 04 90 97 83 73.

### PÊLE-MÊLE

— **Le petit guide du botaniste.** "Ouest Provence" édite une collection de petits fascicules intitulée "Terres de vies". Le numéro 2 porte sur les plantes du territoire. Parfait pour apprendre à distinguer l'euphorbe de la camomille des sables ou de l'onagre... Très pratique, ce petit guide gratuit comporte également un glossaire et une bibliographie fournie.

• **Disponible dans les offices de tourisme de "Ouest Provence".**

— **Jouer les marmitons.** L'École de cuisine provençale et méditerranéenne du goût et des saveurs vous propose des découvrir des recettes originales à base d'huile d'olive, d'aromates et d'épices du bassin méditerranéen. De la formule détente avec simple démonstration et repas aux stages intensifs à thème pour ceux qui souhaitent mettre la main à la pâte, il y en a forcément pour tous les goûts...

• **Renseignements et réservations auprès de l'École de cuisine provençale et méditerranéenne, Mas des Colverts, Route d'Arles aux Saintes-Maries-de-la-Mer. [www.cuisineprovence.com](http://www.cuisineprovence.com)**

☎ 04 90 97 83 73