

### **SÈRIE 3**

#### **Comprensió escrita**

#### **« OH, UN ASPIRATEUR ! MERCI, CHÉRI... »**

1. Oui, plusieurs fois.
2. Elle l'a rendu à ceux qui le lui avaient offert.
3. Non, au contraire, elle montre sa gratitude.
4. Celui qu'on offre en pensant à ses propres goûts plutôt qu'à ceux du bénéficiaire.
5. Demander à la personne concernée ce qu'elle désire.
6. Oui, de plus en plus.
7. Non, pas du tout, c'est une cause perdue.
8. Non, la moitié des personnes enquêtées a fait ce type d'opération.

**Comprensió Oral****ENTRETIEN AVEC LE CHEF ALAIN DUCASSE**

- Que trouve-t-on lorsqu'on ouvre le réfrigérateur d'Alain Ducasse ?
- Des légumes de saison, du quinoa, que je considère comme le caviar des céréales, des lentilles, des pois chiches, de la salade, de la mozzarella, des jus de fruits et légumes pressés à froid, des anchois, de la pâte de tomate séchée, de la pâte d'olive séchée, un pesto génois, de la moutarde, du praliné de ma manufacture de chocolat, du lait cru entier, du lait d'amande cru, du beurre cru...
- Pas de viande, pas de poisson ?
- Lorsque je suis chez moi avec ma femme, Marie-France, et mes trois enfants, Daniel, Paul et Michel, qui ont entre 2 et 7 ans, nous mangeons 80 % de protéines végétales et seulement 20 % de protéines animales. Les rares fois où je prévois de faire du poisson et de la viande, je m'aventure sur les marchés ou chez les artisans pour acheter ce que je cuisinerai. C'est un tel bonheur d'écailler ses rougets ou de parer ses côtes d'agneau au dernier moment avant de se mettre au fourneau !
- Même chez vous, vous avez le souci de l'excellence...
- Toujours ! C'est ma grand-mère qui m'a transmis tout cela dès l'enfance, dans notre ferme de Castel-Sarrazin, dans les Landes. L'été de mes 10 ans, chaque jour, elle s'interrogeait encore à 11 h 45 pour savoir ce qu'elle ferait au déjeuner. Nous allions alors tout simplement avec elle au jardin pour ramasser les légumes qui poussaient à cette période-là. De la salade, des tomates, des petits pois, des courgettes, des piments, des oignons nouveaux... Elle les accompagnait d'une volaille rôtie ou pot-au-feu, de bœuf, de veau, de cochon, de lapin...
- Il n'y avait jamais de poisson au menu...
- Non ! Nous vivions uniquement des ressources de la ferme. Mais nous mangions trop de viande, trop de protéines, trop de gras, trop de sel, trop de sucre, à l'époque.
- Cela sous-entend que vous vous nourrissez de manière totalement différente aujourd'hui...
- J'ai voulu revenir à l'essentiel en étant au plus proche des saisons et des saveurs originelles. J'ai profondément modifié mes habitudes alimentaires depuis le début des années 2000. Chez moi, le leitmotiv à table, c'est nature, simple, sain et bon. Je cuisine léger parce que le reste de la journée je passe mon temps à goûter ce qui se fait dans mes restaurants. Même si je ne prends chaque fois que deux ou trois bouchées, j'enchaîne plus d'une vingtaine de plats. C'est obligatoire de faire attention.
- Est-ce que vous avez transposé le même cheminement alimentaire dans vos établissements ?
- Dans mes restaurants de haute gastronomie, j'ai par exemple fait baisser le taux de gras de 40 % et le taux de sucre de 20 %. J'ai envie que mes convives redécouvrent l'acidité, l'amertume, l'astringence. La nourriture de nos sociétés dites civilisées est addictive parce qu'elle est chaude, molle, grasse, sucrée et salée. Il est impératif de s'en dispenser pour mieux apprécier. La réorientation est simple : manger moins mais manger mieux pour être en meilleure santé.
- Comment est-ce que vous définiriez la naturalité que vous défendez ?
- C'est avant tout pour moi une manière d'être et de penser, une philosophie de vie qui se traduit de la façon la plus authentique. Elle se résume par la formule : moins de gras, moins de sel, moins de sucre. Elle s'articule autour des légumes, céréales, poisson. Elle se nourrit de l'intime préoccupation de connaître l'origine des produits d'excellence à travers les hommes et les femmes qui les ont ramassés, cueillis,

pêchés, élevés. Sans eux, nous ne serions rien ! Nous, les chefs, nous ne sommes que les interprètes de leur générosité.

- Vous dénoncez la société de consommation...
- Je ne suis pas contre le consommateur ! C'est une victime qui vit sous l'influence des grands groupes mondiaux et de la publicité. Il faut lui faire prendre conscience qu'il se régalerait plus avec du bœuf de grande qualité une seule fois par semaine qu'avec de l'industriel quatre fois par semaine. En plus, l'agriculture ne s'en portera que mieux.

D'après *Le Point*, 29 octobre 2015

**Clau de respostes :**

1. 3.
2. 80 %.
3. Sa grand-mère.
4. Parce qu'ils ne mangeaient que les produits de leur ferme.
5. Il faut que la cuisine soit naturelle, simple, saine et bonne.
6. Qu'elle est addictive.
7. Les légumes, les céréales et le poisson.
8. Qu'il faut consommer moins, mais des produits de meilleure qualité.