

M

Le magazine du Monde

**LAURENCE
S CARS**

**À LA TÊTE DU
PLUS GRAND
MUSÉE DU MONDE**

**LE LOUVRE
LUI APPARTIENT**

À LIRE ET À MANGER

Docteur BOUILLON.

EXISTE-T-IL, par temps frais, plat plus réconfortant que le bouillon ? À la maison ou au restaurant, l'histoire commence toujours avec une marmite qui mijote sur le feu, par un couvercle qui laisse s'échapper les volutes d'un fumet rassurant. Ensuite, c'est le premier contact, les mains qui enveloppent un bol brûlant, et la découverte d'une flotte comestible : des légumes, des herbes, une bonne volaille, des champignons, des algues... à chacun sa recette. Vient la dégustation, un moment pendant lequel on prend son temps, et la rencontre avec un breuvage au goût profond et puissant. Apparaît alors ce sentiment que le plat nous réchauffe de l'intérieur, en même temps qu'il fait du bien au corps et à l'esprit. C'est tout le propos de Jennifer Hart-Smith, autrice culinaire franco-australienne, qui vient de dédier un livre à l'étude de cette préparation culinaire ancestrale, commune à de nombreuses cultures à travers le monde. Dans *Bouillons bienfaits*, un ouvrage à mi-chemin entre le



livre de cuisine et le manuel pédagogique, celle qui est aussi naturopathe explore les vertus thérapeutiques des bouillons. À l'aide de recherches historiques, et au travers d'interviews menées avec des cuisiniers et des experts scientifiques, Jennifer Hart-Smith démontre à quel point la consommation de bouillons faits maison apporte des bénéfices en termes de nutrition et de santé – physique ou mentale. « *Les bouillons mettent tout le monde d'accord sur un point, ils sauvent de tout, à commencer par les lendemains de fête, s'amuse-t-elle. (...) Ils réchauffent, hydratent, apaisent, nourrissent, et soutiennent l'organisme.* »

Sa déclaration d'amour au bouillon s'exprime aussi par la cuisine. L'ancienne cheffe d'un service de traiteur parisien dévoile plus de quarante recettes, réparties dans 14 catégories qui ont toutes trait à des vertus préventives. On y trouve des bouillons qui aident à renforcer les défenses immunitaires (à base de pâte miso et de champignons adaptogènes) ; mais aussi à

« détoxifier » le foie (artichaut et clous de girofle ou radis noir et zestes d'agrumes) ; à « reminéraliser » la peau, les ongles ou les cheveux (grâce à la levure maltée ou à une garbure de tofu fumé, gombos, germes de blé), ou encore à lutter contre la dépression – en ayant recours à des recettes qui nécessitent peu d'énergie (bouillons de pommes de terre ou aux têtes de poisson et safran). On y découvre des préparations qui favorisent la bonne santé intestinale (à base de légumes-racines et de kimchi) et le sommeil (miso de verveine, passiflore et tilleul). Et on prend enfin un instant pour s'intéresser aux bienfaits des bouillons d'os, très riches en collagène et en nutriments, que Jennifer Hart-Smith recommande (comme la médecine chinoise avant elle) aux femmes enceintes ou qui traversent la période du post-partum. (M) Léo BOURDIN

BOUILLONS BIENFAISANTS, JENNIFER HART-SMITH, HACHETTE CUISINE, 2024, 176 P., 29,95 €.

LA TOUCHE GRAPHIQUE
Les clichés d'Anaïs Boileau qui zooment au plus près de l'âme des bouillons.

LA TOUCHE PRATIQUE
Les tableaux et les fiches explicatives, qui aident à mieux appréhender les vertus des bouillons d'un point de vue nutritionnel.



À LA CAVE **PRINTEMPS** précoce.

Quand l'assiette s'éclaire d'artichauts, de radis et d'asperges, le verre se met aux saveurs printanières. Voici deux blancs guillerets aux tonalités vives. Du côté de Bordeaux, on ne manque pas d'imagination pour rafraîchir le palais. Château Le Grand Verdus propose un vin original, issu d'un assemblage de sémillon sur plusieurs millésimes (du 2018 au 2021) axés sur la salinité. Cela donne une texture minérale, dynamique et légèrement oxydative. Sa longueur et sa tendreté s'allient particulièrement bien avec la vigueur des légumes de printemps. Une création du même type se retrouve chez Divineo. Installé dans la côte de Nuits, le Japonais Seiichi Saito Wang élabore un blanc issu de raisins noirs de grenache récoltés dans le Gard qu'il vinifie en Bourgogne. D'une robe trouble due à une macération un peu longue – son vin est élevé pendant dix-huit mois –, il s'éclaire dans le verre et offre des saveurs intenses et éclatantes. (M) Laure GASPARETTO

CHATEAU LE GRAND VERDUS, VERTIGE, SOLERA 18-21, BORDEAUX BLANC, 19 €. CHATEAULEGRANDVERDUS.COM
DIVINEO, ÉCLIPSE BORÉALE, VIN DE FRANCE, 2022, 34 €. VINDIVINEO.COM