

Un régal végétal

Ce qui frappe, en entrant chez Marie Chou, traiteur végétal qui se trouve à l'arrêt du tram 12 du chemin de Roche, c'est la jeunesse des propriétaires, le charme de leur accueil, leur sourire et les parfums de la cuisine qu'ils préparent dans leur petite arcade. Malgré leurs 25 ans, Marie Brunier et Jeremy Goldstein ont déjà derrière eux une sérieuse expérience dans le domaine de la cuisine, même si leur parcours a été loin d'être linéaire.



Comment êtes-vous devenus traiteurs ?

Marie: Très rapidement je me suis aperçue que l'école n'était pas ma tasse de thé. J'ai essayé de suivre plusieurs formations, mais finalement comme plusieurs membres de ma famille étaient dans la restauration, je me suis dit que cela pourrait être une possibilité, surtout que j'adore faire la cuisine. J'ai donc fait le CEPTA option cuisine et c'est là que j'ai rencontré Jeremy. Durant ma formation, j'ai fait plusieurs stages, entre autres dans un restaurant gastro et dans une cuisine de collectivité. Ceci m'a donné un éventail d'expériences passionnantes, même si, dans chaque cas, il y a pu y avoir des aspects qui ne m'ont pas plu: d'un côté, une discipline trop stricte et de l'autre une cuisine qui n'était pas suffisamment raffinée à mon goût.

Jeremy: j'ai fait mes études au cycle de La Gradelle, mais comme Marie, je me suis très vite aperçu que je n'étais pas vraiment scolaire, c'est le moins que l'on puisse dire. Du coup, à la fin du cycle, j'ai commencé par faire un apprentissage de paysagiste, mais là aussi je me suis rendu compte que ce n'était pas ce que j'avais envie de faire. Par la suite, j'ai fait pas mal de petits boulots. Finalement, comme j'aime beaucoup faire la cuisine, j'ai décidé de suivre une formation de cuisinier au CEPTA. En deuxième année, j'ai rencontré Marie et nous nous sommes mutuellement encouragés. Pendant ma formation, j'ai moi aussi fait pas mal de stages. Mais comme nous avons tous les deux des caractères très indépendants, notre but était de monter notre propre affaire.

Comment avez-vous pris cette décision ?

Tout s'est passé un peu précipitamment. Même si nous avions envie d'être nos propres patrons, c'était une perspective qui nous semblait assez lointaine. Et puis un jour, le propriétaire de l'arcade où nous sommes nous a proposé de nous installer ici. Et tout s'est passé très vite: un beau matin, nous nous sommes retrouvés patrons, alors que nous n'avions même pas 24 ans!

Pourquoi avoir choisi de devenir traiteur végétal ?

Pour plusieurs raisons. La première, c'est qu'il nous semblait intéressant d'offrir à nos clients une nourriture saine et légère. La deuxième c'est qu'il nous paraissait passionnant de leur faire découvrir les multiples saveurs que l'on pouvait obtenir en cuisinant des légumes.

Qu'est-ce pour vous que la cuisine végétal ?

C'est essentiellement une cuisine qui n'utilise pas de produits d'origine animale.

Et vous, êtes-vous végétal ?

Non, pas totalement. Même si nous faisons très attention à ce que nous mangeons.

Quel type de légumes utilisez-vous ?

Pour l'essentiel, il s'agit de légumes de saison et bio issus de la production locale. Nous les cuisinons le jour même, de façon à assurer un maximum de fraîcheur aux produits que nous proposons.

N'est-ce pas un peu insipide de cuisiner uniquement des légumes ?

Pas du tout. C'est incroyable de constater toutes les saveurs que l'on peut obtenir en cuisinant des légumes. Suivant la façon dont ils sont préparés et les sauces qui les accompagnent, un même légume peut avoir un goût très fin et très différent.

Qu'est-ce qui vous embête le plus dans ce que vous faites ?

C'est la paperasserie. Même pour une affaire aussi petite que la nôtre, c'est incroyable de voir le nombre impressionnant de documents que nous avons à remplir. Si nous parvenons à faire la comptabilité au quotidien, nous sommes obligés de faire appel à une fiduciaire pour boucler nos comptes.

Qu'est-ce que vous aimez plus particulièrement dans ce que vous faites ?

C'est surtout la possibilité de pouvoir innover. De faire des essais, des mélanges. Du coup, nous faisons des plats différents chaque jour. C'est un tel plaisir de découvrir de nouvelles saveurs!

Qu'est-ce qui marche le mieux ?

C'est difficile à dire, car tous nos plats partent très rapidement et les clients aiment explorer de nouvelles saveurs. Ainsi, aujourd'hui, en plats du jour, nous avons un tajine de légumes¹ avec des courgettes, des oignons, des carottes, de la semoule de blé et un houmous de lentilles épicé ou bien encore un curry de patates douces, aubergines, courgettes, riz au jasmin et lentilles corail. Puis nous avons nos

grands classiques comme les buddha bowls (salades avec légumineuses et crudités), les wraps (houmous au basilic, épinard, avocat, chou rouge et concombre) et enfin toutes nos pâtisseries végétal faites maison, comme les boules de Berlin, les cookies et les cheesecakes.

Qui sont vos clients ?

Pour l'essentiel, ce sont des personnes qui travaillent dans les bureaux aux alentours et qui sont soit des adeptes de la cuisine végétal, soit des personnes qui veulent manger léger et sain.

Qu'est-ce que vous aimeriez faire plus tard ?

Pour l'instant, nous sommes très bien où nous sommes. Mais, bien sûr, nous n'allons pas y passer notre vie. Nous aimerions avoir plusieurs *Chez Marie Chou* et créer une petite chaîne de nourriture à l'emporter saine et végétal. 🌱

PROPOS RECUEILLIS PAR
JEAN MICHEL JAKOBOWICZ

¹ *Note du rédacteur:* je vais vous faire une confidence, je suis très gourmand et j'adore faire la cuisine. Ce jour-là, je n'ai pas pu résister à l'envie d'acheter à ces jeunes traiteurs leur plat du jour: le tajine. Moi qui d'ordinaire adore le tajine de poulet ou d'agneau, j'avais quelques appréhensions à goûter un tajine uniquement composé de légumes. Eh bien, figurez-vous que je me suis régalé. Un pur délice! De plus, je ne sais pas ce qu'il y avait comme assaisonnement dans la purée, mais rien que d'y penser, j'en salive encore!

+ d'infos

Chez Marie Chou
Route de Chêne 2
1207 Genève

La recette du jour

Ratatouille confite

Ingrédients pour 4/6 personnes:

3 aubergines, 3 courgettes, 3 poivrons rouges, 2 gros oignons, 1 grosse cuillère à soupe de concentré de tomate, de la pulpe de tomates (sans la peau), huile d'olive, sel/poivre

Mise en place:

Allumer le four chaleur tournante à 180 degrés. Couper tous les légumes en petits morceaux et émincer les oignons. Dans une poêle bien chaude, faire revenir les légumes (légume par légume, sauf les oignons), jusqu'à ce qu'ils colorent (ils ne doivent pas cuire), les mettre dans un grand plat à four. Dans la même poêle, faire revenir les oignons avec le concentré de tomates et l'huile d'olive et ajouter au plat des légumes. Ajouter au plat la pulpe de tomate, le sel et le poivre. Remuer le tout et mettre au four pendant 2 heures en remuant toutes les 30 minutes.

Vous pouvez également ajouter des herbes sèches dans la préparation avant de mettre au four.