



**Transports**  
**Le recours d'élus franciliens contre le périph à 50 km/h** ➔ P. XII

**Notre fait du jour** **Quand les maires font office de psys** ➔ P. VI et VII

**91**

Matin 13°  
 Midi 15°  
 Soir 10°

Jeudi 10 octobre 2024 • Essonne

# Le Grand Parisien

**GIF-SUR-YVETTE** | Le chef étoilé, ambassadeur de la marque Picard, a participé à une masterclass à l'école CentraleSupélec. Le but : promouvoir des recettes équilibrées, rapides et pas chères.

## Thierry Marx initie les étudiants au surgelé cuisiné

Julien Lec'hvien

**COMMENT** cuisiner de bons plats équilibrés lorsque l'on est étudiant ? Ce mercredi soir, le chef Thierry Marx a planché sur cette question lors d'une masterclass organisée à CentraleSupélec, une école d'ingénieur située à Gif-sur-Yvette sur le plateau de Saclay, dans le cadre d'un partenariat avec la marque de surgelés Picard, dont il est chef ambassadeur.

Sa mission ? Préparer « comme à la télé » deux recettes de son cru en 20 minutes chrono avec pour seuls ustensiles une bouilloire, un four à micro-ondes et une plaque à induction. Sans oublier le congélateur qui renferme les produits bruts à partir desquels seront élaborés le « bouillon thai de crevettes » et le « bagel houmous et aubergines grillées ».

**300 auditeurs chauffés à blanc**

Autant de contraintes censées refléter celles que rencontrent les étudiants du campus dans leur quotidien. À l'instar d' Hector, 20 ans, dont le budget alimentaire mensuel s'élève à « environ 300 € », qu'il partage entre le restaurant du Crous et les courses. Une somme « un peu juste » qui lui permet toutefois de manger « correctement ».

Sans pour autant lui permettre de libérer sa créativité culinaire. « En semaine, ce qui pose problème c'est le flemme, et le week-end c'est l'équipement », résume le jeune homme. Dans son logement étudiant, il dispose de « deux plaques de cuisson et un micro-ondes » avec lesquels il se concocte « un bel amas »



Gif-sur-Yvette, ce mercredi. Thierry Marx devait, en 20 minutes, préparer deux recettes avec pour seuls ustensiles une bouilloire, un four micro-ondes et une plaque à induction.

qu'on se débarrasse de certaines tâches ingrates comme éplucher les oignons ». De quoi retrouver « le plaisir » de se faire plaisir à moindre frais.

Contrairement à certains étudiants présents dans l'auditorium, Gabin, 22 ans, n'est « pas du tout fan des surgelés », même lorsque le rythme effréné des concours et des révisions impose de faire passer les repas au second plan. « Il y a le goût et il y a le fait que je ne sais pas ce qu'il y a dedans », explique cet étudiant en master, dont les grands-parents vivaient des légumes de leur potager. Pour moi le surgelé, c'est toujours un peu transformé ».

Qu'en est-il de la qualité nutritionnelle des produits surgelés ? Thierry Marx concède que la surgélation des produits maraîchers entraîne « une légère perte de vitamines » mais « du même ordre que des fruits ou des légumes sur l'étalage depuis plusieurs jours ». « On congèle le produit au moment de sa parfaite maturité, donc ça fige tous les nutriments ».

Au terme de la masterclass, Gabin a en tout cas changé son fusil d'épaule. « Le fait d'avoir l'avis d'un chef, ça permet de modifier sa vision des choses », explique-t-il. À l'avenir, il mettra donc « sûrement » les pieds chez Picard même si « en tant que Breton », il se refusait toujours à manger des crevettes surgelées.

constitué de « pâtes ou de riz, d'un steak ou d'un œuf, et d'une conserve de légumes ».

Et de sourire : « Je la fais cuire où ma quiche ? Eh bien je ne la fais pas cuire. » Pour ce qui est des recettes à base de surgelés que le chef Marx s'approprie à dévoiler, l'étudiant passe son tour au profit de son entraînement de basket. Mais il « aime bien » son bouillon de crevettes, servi pour l'occasion par les équipes du restaurant universitaire.

« Ce type de soirée est importante pour montrer que manger au Crous c'est bien, mais que savoir faire soi-même un plat équilibré c'est très bien aussi », insiste en début de soirée Emmanuel Parisis, directeur du Crous de Versailles, devant les 300 étu-

dians chauffés à blanc qui assistent à l'événement. Dans l'auditorium, dont le décor rappelle l'émission « MasterChef », l'ambiance est bon enfant. « Chef, comment je fais sans mixeur pour le houmous ? » « Avec la fourchette », répond l'intéressé devant un public hilare. Entre deux applaudissements, Yohan prend méticuleusement en note les astuces distillées par Thierry Marx afin « d'impressionner [ses] amis » lors d'un prochain repas. « Ce format est trop bien, ça donne envie d'essayer les recettes dès ce soir », savoure-t-il.

La bonne humeur estudiantine atteint son paroxysme lorsque le public ovationne la méticulosité de Thierry Marx, tout occupé à hacher du

persil. Et à créer des ponts entre les pratiques culinaires. « On a souvent l'image de chefs comme de personnes qui ne mangent que des bons produits qu'ils sont allés chercher chez de petits producteurs, mais non. La réalité, c'est que quand on finit son service, on ouvre son frigo et que des pâtes et un morceau de fromage font l'affaire. »

**Retrouver**

**« un geste de cuisine »**

Selon lui, il est possible de retrouver « un geste de cuisine », « malin et agile », même dans une situation de « précarité économique et énergétique ». « Dans pouvoir d'achat, il y a le mot pouvoir, se plaît-il à souligner. L'avantage du surgelé, c'est qu'il n'y a pas de gâchis et



**Le fait d'avoir l'avis d'un chef, ça permet de modifier sa vision des choses**

Gabin, étudiant en master à CentraleSupélec