

**MENUFRETIN**

éditeur de gastronomie

Eric Roux pour l'Association Nationale  
de Développement des Épiceries Solidaires

# MANUEL DE CUISINE POPULAIRE

Préface de Jérôme Bonaldi

**EN BREF :**

Format  
170 x 240 mm  
160 pages  
ISBN :  
978-2-917008-15-7  
Prix public TTC : 10 €  
À paraître  
le 18 novembre 2010



La cuisine populaire c'est la cuisine de tous les jours, la cuisine familiale qui s'enseignait jadis de mère en fille, et qu'aujourd'hui on semble avoir un peu laissée de côté. Pourtant cette cuisine est essentielle, simple, goûteuse et bon marché. Simple par ses techniques, goûteuse dans sa variété et bon marché par son bon sens. Suivre les saisons, par exemple, permet de profiter des produits lorsqu'ils sont les meilleurs et les moins chers, mais également de varier ses repas au fil de l'année.

L'économie, la prévision, l'utilisation des restes sont les nécessités de la cuisine populaire.

Les Épiceries Solidaires nous proposent de redevenir les acteurs de nos comportements alimentaires. Car, au-delà de sa fonction nourricière, la cuisine populaire est aussi le terreau fertile des relations humaines. En cuisinant pour les autres, en partageant son repas, on discute (beaucoup), on échange (sur tout), on rit (souvent), on pleure (parfois)... Bref, on vit.

Ce manuel propose une approche ludique et libre de la cuisine. Pas de recette à suivre au pied de la lettre, mais, bien au contraire, des techniques simples à comprendre, à s'approprier et à transformer. Car la cuisine populaire, qui est multiple, appartient à chacun. Ce manuel propose également de redécouvrir les produits, leurs particularités, leurs utilisations et leurs amis avec qui les associer.

À travers six chapitres (Ah la soupe !, Cuit au pot !, Bien rôti !, Braisé tendre, Tartes à la pelle, Gâteaux au pot), le *Manuel de cuisine populaire* détaille les techniques et propose des recettes de base à décliner ensuite à l'infini.

Tordu, feuilleté, taché, annoté, ce Manuel deviendra vite dans la cuisine un solide compagnon quotidien.

*L'Association Nationale de Développement des Épiceries Solidaires, créée en 2001, est un réseau dynamique et innovant*

*qui encourage et accompagne le succès des Épiceries Solidaires. [www.epiceries-solidaires.org](http://www.epiceries-solidaires.org)*

*Éric Roux a travaillé comme journaliste et présentateur, 11 ans à Canal + et 10 ans à Radio France, après avoir fait des études d'agriculture et d'ethnologie. Il a participé à la création de Cuisine TV et d'Omnivore. Aujourd'hui c'est de manière indépendante qu'il mène des travaux de conseils et de recherches pour des entreprises privées, des collectivités locales ou des associations.*

\*\*\*

Menu Fretin imagine des projets différents, ambitieux, pertinents et modernes, qui mettent en lumière les mutations culinaires contemporaines. Le menu fretin, ce sont les choses insignifiantes, les poissons trop petits pour qu'on les comptabilise, la goutte d'eau que nous revendiquons d'être dans un océan de livres.

\*\*\*

Un *presskit* comprenant la couverture ainsi que des images libres de droits extraites du livre est disponible sur simple demande.

\*\*\*

CONTACT : LAURENT SEMINEL  
TÉL. : 02 37 90 95 24 - MOBILE : 06 12 11 42 02 - [PRESSE@MENUFRETIN.FR](mailto:PRESSE@MENUFRETIN.FR)

[WWW.MENUFRETIN.FR](http://WWW.MENUFRETIN.FR)