

ma **boutique**



Carla Clément, qui a racheté le magasin avec son mari Pierre en 2006, est "l'âme et le moteur" de Mondial Market.

MONDIAL MARKET, 700 route de Nîmes, 34 170 Castelnaud-le-Lez, 04 67 52 45 76. Ouvert du lundi au jeudi de 9h30 à 13h et de 14h à 19h30, le vendredi et le samedi de 9h30 à 19h30 non-stop.

AU MARCHÉ DU MONDE

Je trouve chez Mondial Market des produits du monde entier que j'utilise dans le cadre de mon travail mais aussi pour mon propre plaisir. Mondial Market décline plus de quatre mille références d'épicerie, légumes frais et surgelés en provenance de tous les pays du globe. On y déniche du mate argentin à 3,90 € le kg, des graines de goji à 2,40 € les 100 g, ou la fameuse sauce anglo-saxonne Marmite, à 3,15 € les 125 g. Shoko, chef japonaise, propose des cours de cuisine trois vendredis par mois pour tout savoir sur la préparation des sushis et autres saumons teriyaki...

ANNA CLECH

Mes autres boutiques préférées

LE PALAIS DE LA MER, halles Jacques-Cœur, boulevard Antigone, 04 67 65 76 70, www.le-palais-de-la-mer.com
Producteur à Méze, Lucas offre un large choix de coquillages et crustacés à déguster sur place ou à emporter. Colette y achète les huîtres Gillardeau, ces "perles de l'Atlantique" (17 € le kg), ou des produits locaux, comme les moules de l'étang de Thau à 3,20 € le kg.
Du mardi au vendredi, de 9h à 14h et de 16h à 19h30, le samedi, de 7h30 à 14h et de 16h à 19h30, le dimanche, de 7h30 à 14h.

QU'IMPORTE LE FLACON, 8 rue du Petit-Saint-Jean, 04 67 58 88 70, www.quimporteleflacon.com
"Vraie parfumerie de niche, qui ressemble à une bonbonnière", selon Colette, la boutique d'Anne Péricard propose les créations de six maisons de parfumeurs. L'éventail des prix va de 65 € (eau de toilette) à 90 € (eau de parfum) les 50 ml. Le parfum favori de Colette - "Chergui" chez Serge Lutens - est à 82 € les 50 ml.
Du mardi au samedi, de 10h30 à 13h et de 14h à 19h.

mon **quartier**



CHARMES DE POMPIGNANE

Le quartier Pompignane a l'avantage de n'être pas loin du centre-ville, sans en présenter les inconvénients. C'est un quartier calme, proche des axes autoroutiers (ce qui est pratique pour mes déplacements professionnels), à dix minutes de la mer et de l'arrière-pays. Il me permet de profiter du marché paysan d'Antigone le dimanche, des halles Jacques-Cœur et du marché de Castelnaud. J'adore me balader le long des rives du Lez à vélo, me rendre dans le joli petit coin de verdure du parc Rimbaud et observer les boulistes en action !



PHOTO ANDRÉ HAMRIZOLIMAN

Colette Duval, chef à domicile.

Colette, une passion nommée cuisine

Le secret, c'est qu'il faut les saisir sur une face avec des graines de sésame puis les laisser cuire à la vapeur. Assise en tailleur à l'étage du Petit Tokyo, Colette Duval m'explique, baguettes au bout des doigts, comment se préparent les gyoza, ces petits beignets au poulet et aux poireaux que l'on sert dans les restaurants japonais. À juger de l'enthousiasme qui se dessine sur son visage, le doute n'est pas permis : la cuisine, c'est son dada. Cui-sto et à domicile, Colette propose aux particuliers et aux entreprises des repas qu'elle conçoit sur mesure dans la cuisine des intéressés. Au choix, apéritifs dînatoires ou menus variés ("Saveurs du terroir", "Saveurs du monde", "Saveurs gourmandes"...), concoctés et servis à table pour six à cinquante convives. De l'achat des aliments au rangement de la cuisine en passant par la préparation et le service, "vous êtes l'hôte et l'invité" de sa micro-entreprise, joliment baptisée "La Cerise sur le gâteau".

Gamelles
Créée en 2005 avec l'aide de l'AETE (1), "La Cerise" a généré un chiffre d'affaires de plus de trente mille euros en 2009, une belle réussite qui ne doit rien au hasard.
Car la cuisine, dans la famille de Colette, est inscrite dans

Ma photo préférée
"Cette photo date du printemps 66, nous piquions avec mes parents au bord du canal de l'Ourcq : je joue à Robinson Crusoe dans les péniches."



les gènes. "Pour ma maman comme pour moi, la cuisine a toujours été primordiale, confirme Lydie, la mère de Colette. On aimait mettre la main à la pâte, comme on dit." Issue d'une lignée de pieds-noirs, Colette, née en 1960 en Algérie, débarque avec sa famille à Paris, "dans le 9-3", à l'âge de 4 ans. Comme son frère, Bernard, la filleule "aime à traîner dans les gamelles".

Steak, stock
"Je me souviens, dit-elle, des casseroles qui marmittaient : sucré, salé, confitures, poivrons." Dès ce temps-là, elle se forge aux rudiments : "Tiens, Colette, tu montes la Béchamel." Bac en poche en 1979, elle travaille pendant huit ans dans le milieu de la publicité à Paris et régale, en privé, de grandes tablées d'amis qui apprécient ses expérimentations culinaires, "les bouffes de quatre heures en cuisine, cela ne me faisait pas peur."
À 30 ans, Colette quitte la capitale et gagne l'île de Saint-Barthélemy, dans les Antilles françaises, avec un rêve dans les valises : monter une table d'hôte. Mais son heure n'a pas encore sonné et elle est obligée de renoncer à son projet. "J'ai fait tous les métiers du monde, sauf prostituée", s'amuse-t-elle.
Correspondante touristique locale, puis gérante d'un magasin de sports, elle "touche à la cuisine" dans un snack de l'île quand elle rencontre, le jour de Noël 1995, "un bel Américain", capitaine de bateau. Il l'entraîne pour une croisière de six mois sur la côte Est des USA, comme hôtesse cuisinière.
C'est là qu'elle forge ses armes : en vrac, tran-



Suivez-moi !

VISITEZ...

Les hôtels particuliers de Montpellier, grâce à la visite guidée organisée par l'office de tourisme, permettent vraiment de découvrir la ville sous un autre angle.

BALADEZ-VOUS...

David Ferrando organise sur son exploitation, à Vendémian, des balades dédiées à la découverte des richesses de l'arrière-pays : cueillette de salades sauvages, de plantes à tisane, etc. ("Le Rocher des fées" au 06 62 60 07 91).

LISEZ...

L'Élégance du hérisson de Muriel Barbery. Ce livre m'a subjugué. La qualité du récit et la plume de l'auteur m'ont tellement bluffée que c'est un des rares ouvrages que j'ai envie de relire. Par contre, j'ai trouvé le film médiocre.

J'aime à Montpellier

★ PAS DU TOUT Les pistes cyclables mal entretenues : nids-de-poule, graviers, voitures garées... Cela vous ferait presque passer l'envie de faire du vélo.

★ UN PEU L'éventail très large des sorties culturelles proposées à Montpellier, même si je n'ai pas forcément le temps d'en profiter.

★ BEAUCOUP Les monuments historiques de l'Écusson, dont le caractère majestueux me rappelle l'architecture parisienne.

★ À LA FOLIE Être à dix minutes de l'arrière-pays et de la mer.

cher les steaks dans le filet, gérer un stock, varier les menus... Elle caresse un moment le projet de monter sa propre boîte : livrer pique-niques et repas de "parties" aux riches Américains de Caroline du Sud... Mais finalement Colette rentre en France en 1997.

Comme un gant

Comme elle ne peut "envisager de vivre loin de la mer et du soleil", et qu'une amie peut l'héberger à Montpellier, cap au sud ! Et c'est là qu'elle met son projet à exécution ; elle fait le grand saut, toute seule, avec "La Cerise sur le gâteau". "Je connaissais le métier et je n'avais pas envie d'être derrière les fourneaux du matin au soir. C'est frustrant de ne pas voir les clients, on ne sait jamais si les choses ont été appréciées", explique-t-elle. Du coup, cuisinot à domicile, ça lui va comme un gant. "Il y a à la fois un côté cuisine et un côté contact", analyse Véronique Mathieu, une amie, qui savoure de rester le "coby" des nouveaux petits plats que Colette intègre à sa carte.

ANNA CLECH

(1) AETE : Association euroméditerranéenne pour le travail et les échanges.

Mes quatre vérités

- **Le cadeau de mes rêves.** Faire un long voyage en Australie, j'en rêve depuis l'âge de 8 ans.
- **Ma bonne résolution.** Arrêter de fumer : je tiens bon depuis le 8 février. C'est la première fois que je résiste aussi longtemps sans trop souffrir !
- **Mon meilleur souvenir.** Mon périple de six mois à bord d'un yacht à moteur de vingt mètres sur la côte Est des États-Unis, du Maine jusqu'en Floride. La vie quotidienne sur un bateau en plein milieu de l'océan, les dauphins, les baleines...
- **La phrase qui m'a marquée.** Mon père avait une expression qu'il répétait souvent, en parlant d'une femme indéterminée : "La vieille a 102 ans et elle ne veut pas mourir : tous les jours elle apprend quelque chose."

➤ Prochain invité : Greg Laffargue, musicien



PHOTO ANDRÉ HARBETZOLMAN

"MANGER BON, PROPRE ET JUSTE" : c'est le slogan de Slow Food.

S'ENGAGER POUR LA BIODIVERSITÉ ALIMENTAIRE

Parce que "bien manger et bien produire" c'est essentiel selon Colette, elle est membre de "Slow Food", une association internationale de défense de la biodiversité alimentaire et d'éducation au goût, fondée en 1989. Son credo ? Sauvegarder la "bonne" alimentation, la "slow food" (la lente par opposition à la rapide, la "fast food") : une alimentation composée de produits de saison, fournis par des cultivateurs rémunérés à un juste prix, et travaillant dans des conditions respectueuses de l'environnement. Une des activités phares de l'association consiste à établir un catalogue mondial des variétés agricoles et des races animales en voie de disparition. Parmi les huit cents produits qui constituent cette "Arche du goût", les plus menacés sont élevés au statut de "sentinelles". La Fondation "Slow Food" finance les projets qui vont permettre de les sauvegarder et de relancer leur production.

Tomates et soupes froides

Dans l'Hérault, deux produits ont été répertoriés "sentinelles" : le navet noir de Pardailhan et le pèlaron affiné. Le pois chiche de Carlençac figure, quant à lui, dans l'Arche du goût. Au niveau local - dans le jargon de l'association, une antenne locale est un "convivium" ou "festin" en latin -, Slow Food propose des animations tous les mois afin de permettre au consommateur de rencontrer les producteurs de sa région. Elles sont ouvertes à tous, mais les membres de l'association bénéficient d'un tarif pré-

férentiel. Colette a particulièrement apprécié l'atelier de dégustation de tomates à Clapiers ou encore l'atelier cuisine dédié aux soupes froides à Lauret...

Pique-nique

"L'atelier chocolat, organisé en décembre, a aussi remporté un joli succès", précise Joël Bernard, président du Convivium Languedoc, qui regroupe une centaine d'adhérents. Les activités de l'association s'achèvent généralement sur un pique-nique façon "auberge espagnole" où chacun amène de quoi manger pour six personnes et met son panier en commun. "On essaye au maximum de privilégier cette formule car c'est moins coûteux pour les participants que le restaurant", explique le président. En moyenne, pour un atelier dégustation il faut compter entre 5 et 7 euros, et pour un atelier cuisine entre 20 et 30 euros. Le coût de l'adhésion à l'association s'élève à 50 euros pour l'année. Au programme des animations à venir : un atelier autour de la stevia (cette plante qui contient des édulcorants naturels) le 16 mai, une sortie "Vin et terroir" dans le Lodévois (guidée par un géologue et incluant une visite chez un viticulteur) le 5 juin. Le 12 juin, le Convivium Languedoc propose de découvrir la vie de l'abeille : "On va se transformer en apiculteurs et revêtir la combinaison intégrale pour aller extraire les rayons dans les ruches."

ANNA CLECH

Slow Food Languedoc : 06 76 81 99 13
http://www.slowfood.fr/languedoc

mon restaurant



PHOTO ANDRÉ HARBETZOLMAN

LE PETIT TOKYO, 11 rue Aristide-Ollivier (à 200 mètres de la Comédie), 04 67 58 60 43, www.petit-tokyo.fr. Ouvert le midi, de 12h à 14h, du mardi au samedi et le soir, de 19h à 23h, du lundi au dimanche.

AUTHENTIQUE PETIT TOKYO

La vraie cuisine traditionnelle japonaise : des sushis et des plats préparés avec des produits très frais. Pour Colette, qui se délecte du poisson cru. Le Petit Tokyo est une adresse à retenir. Dans ce restaurant, "comme au Japon" - ainsi que le précise le chef, Yoshihito Igarashi, qui a créé son enseigne en juillet 2007 -, on peut banalement manger à table ou opter pour l'espace "zashiki" à l'étage, et déguster, assis en tailleur, les spécialités japonaises. Avec Colette, nous partageons une

assiette de gyoza à 6,50 €, un assortiment de 6 sushis, 4 sushis et 3 makis à 17 €, avant d'enchaîner sur un filet d'anguille grillée à 18 €. Le tout arrosé de bière japonaise (4,50 € la Kirin). Le Petit Tokyo propose également des menus entrée-plat-dessert à 20 €, 25 € ou 34 €, incluant riz et soupe miso.

ANNA CLECH

Les autres restos que j'aime

LE SUSHI BAR, 20 rue Bernard-Délicieux, quartier des Beaux-Arts, côté Corum, 04 99 77 06 06, www.le-sushi-bar.com "C'est un peu ma cantine, je m'y rends souvent seule et je m'installe au comptoir." Colette connaît bien l'équipe du Sushi Bar, où elle a travaillé comme chef de partie. Sushis à la carte, de 1 € la paire de makis concombre à 13,50 € le "grand chirashi" (sushis sous forme de salade, servis dans un bol). On peut aussi se composer un plateau (18 € pour 8 sushis) ou choisir un menu à 20, 25 ou 30 €. Ouvert du mardi au samedi, midi et soir.

CAFÉ LÉON, RESTAURANT AGRICOLE, 12 rue du Plan-d'Agde, 04 67 60 56 83. C'est Gigi qui, depuis dix-huit mois, est à la tête du Café Léon, que Colette fréquente "les yeux fermés". Une cuisine du terroir servie à la carte, enrichie chaque jour par des suggestions, ou en formule (entrée-plateau et plat-dessert à 18 €, ou la totale pour 24 €). Les spécialités de la maison : les cuisses de grenouilles en persillade (7 €) ou encore l'entrecôte de Salers (19 €). Ouvert du lundi au samedi, midi et soir.