



LA TECH FAIT RECETTE

FINI LE CASSE-TÊTE DU MENU QUOTIDIEN ET LES COURSES EN COUP DE VENT... A ANNECY OU À LYON, LE SAC À CUISINER OU RECETTES ET CABAS VIENNENT À VOUS. MIJOTER UN REPAS ÉQUILIBRÉ, DE PRODUITS FRAIS, EN MOINS D'UNE DEMI-HEURE, C'EST LA PROMESSE DES BOX RECETTES OU PANIERS REPAS VERSION FOODTECH !

Par Christine Gil

Pas d'aneth pour le poisson. Il manque le citron et la salade... Comme souvent (trop), le citadin surmené finit par associer tant bien que mal les restes du frigo. Opportunément, sites internet et applis pour manger mieux et sans corvée, l'ont bien compris. Ainsi chaque semaine, Le Sac à Cuisiner et Recettes et Cabas proposent aux gastronomes pressés un véritable kit à cuisiner « maison ».

On commande, avant le jeudi soir, son sac ou son cabas, en duo ou en famille : un menu élaboré de 4 repas prêts à cuisiner, livré avec ses fiches recettes pour un coût de 5 à 8 €/personne/repas, livraison comprise (le prix diminue en fonction du nombre de personnes et de la proximité de livraison). Les ingrédients frais sont sélectionnés chez les meilleurs fournisseurs, et portionnés le lundi matin suivant. Les légumes sont choisis avec soin, les filets de poissons sont levés et désarrêtés, les morceaux de ■■■■



viandes dégraissés et parés, avant mise sous vide... Une fois le colis réalisé et réfrigéré, il est livré (avec supplément ou non), à domicile ou dans un point relais (en sacs isothermes), le lundi soir ou le mardi, avec les consignes de préparation. A savoir, le site informe d'une liste de produits du placard à posséder toute l'année pour ne pas se trouver en difficulté (sel, poivre, huile, vinaigre, farine, sucre... et autre sauce de soja). Tout le reste est fourni !

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

Poisson du moment, ravioles et courgettes... Poulet sauce Teriyaki, légumes, riz et œuf... Ecrasé de pommes et pommes de terre, lard fumé et mâche... Aiguillettes de canard laquées au balsamique, crème à l'avocat... A la lecture du menu, l'amateur salive et s'inquiète aussi. La fraîcheur et les goûts seront-ils au rendez-vous ? Le cuisinier d'occasion sera-t-il à la hauteur du challenge ? A Annecy-le-Vieux, Noëlle apprécie la formule depuis octobre 2015 : "Cela donne des idées, c'est varié, facile à réaliser, et il y a les quantités. Je peux faire à manger sainement, en ayant tous les ingrédients sous la main pour sortir de l'ordinaire... Il n'y a plus qu'à compléter avec des laitages. C'est pratique et il y a un maximum de bio et de local..." Une exigence incontournable pour Marie Larsson-Sarda, professionnelle du tourisme et mère de famille, lorsqu'elle crée en août 2015, Le Sac à Cuisiner : "Je privilégie la filière courte, les artisans locaux et l'agriculture raisonnée,



Marie Larsson-Sarda

voire le bio quand c'est possible. N'ayant pas de laboratoire, ce sont les fournisseurs qui préparent, divisent par portions et mettent sous vide mes commandes avant de les livrer à ma société, le lundi."

« DO IT YOURSELF » MADE IN SWEDEN

Pays pionnier dans la livraison aux particuliers, d'ingrédients frais avec recettes, à cuisiner facilement chez soi, sa Suède natale a inspiré Marie Larsson-Sarda : "Je suis allée à Stockholm étudier le concept de Linas Matkasse (le sac de course de Linas) avant de me lancer. Et je l'ai adapté... Après trois mois d'existence, je livre une dizaine de sacs repas par semaine sur le bassin annécien."

En France, la Lyonnaise Bénédicte Curan a été la première à s'inspirer du modèle suédois pour créer sa start-up Recettes et Cabas en décembre 2011 : "découvrir ce concept, né en 2007... en tant que maman et femme active, j'ai trouvé ça super !" Après 15 ans passés dans le marketing, cette femme pressée renoue avec la tradition familiale (dans la pâtisserie) : "Pour moi, le Cabas évoque le retour aux sources. J'avais envie, depuis longtemps, d'ouvrir ma structure autour de la cuisine équilibrée, destinée aux femmes. Pendant un an, j'ai étudié le marché, le positionnement. Puis, petit à petit, je l'ai développé sur l'agglomération lyonnaise en autofinancement." L'ancienneté, la qualité des produits (bio et agriculture raisonnée) des groupements de producteurs (dans un rayon de 100 km) et un service attentif font la différence. Lauréate (Entreprise Prometteuse) du Trophée National des Femmes de l'Economie, en janvier 2014, la jeune dirigeante décide de lancer sa FoodTech sur le territoire national en avril 2015.

LES PIEDS DANS LE PLAT !

"Avec 2 500 clients (15 % dans la région parisienne) et environ 400 cabas hebdomadaires, il faut une grosse logistique pour assurer, au quotidien, des marchandises livrées dans les temps et des quantités disponibles, car nous sommes en flux tendu", résume Bénédicte Curan. "Les recettes (avec une version Thermomix) sont créées et testées par deux professionnels de la restauration. Je les reteste en famille et les évalue sur le plan gustatif. Et nous avons ouvert un laboratoire pour conditionner les ingrédients..." Mais côté écologie, le compte n'y est pas toujours : surabondance d'emballages, transports longue distance... Marie-Pierre, l'abonnée de Genas (Rhône) se défend : "Les fruits et légumes entiers sont livrés en vrac et les autres en sachet papier que je recycle dans ma poubelle jaune. Quant au sac isotherme et au pain de glace, je les redonne le lundi au point relais. C'est une boucle fermée." Un argument auquel est sensibilisé Bénédicte de Recettes et Cabas : "80 % des livraisons se font en point relais. Sur Lyon (et bientôt au-delà), on recycle à 70-80 %. On apporte un service qu'on nous réclame et on n'est pas non plus une Amap : on met en avant la qualité des produits, plutôt que le locavore."

En connexion avec leur époque, ces gastronomes du quotidien plébiscitent ces « food box » : "On prend goût à ne pas réfléchir quoi faire à manger. Les produits sont bons, les recettes diététiques, et les quantités justes évitent le gaspillage. Le week-end, c'est devenu un plaisir de décider de mes courses et de mes recettes", confirme Marie-Pierre. ■

► + d'infos : à Annecy, son aggro et autour du lac (le mardi) : le-sac-a-cuisiner.com
Pour Lyon (le lundi) et le reste de la France (le mardi) : www.recettesetcabas.com